parentaj

DANIEL J. SIEGEL
MARY HARTZELL

PARENTAJ SENSIBIL ȘI INTELIGENT

Să ne înţelegem pe noi înşine, pentru a creşte copii fericiţi

EDITURA HERALD

„Parentaj sensibil și inteligent arată părinților cum să înțeleagă și să integreze experiențele din propria copilărie într-un stil de creștere și educare a copiilor care promovează comunicarea sănătoasă, atașamentul semnificativ și încrederea."

SAL SEVERE, PH.D., autor al volumului
How to Behave So Your Children Will, Too!

„Iată o carte excelentă, cu un mesaj pozitiv, uman și plin de compasiune. Salut accentul pus pe legătura și comunicarea de ordin emoțional între părinte și copil și teza potrivit căreia, pe măsură ce te înțelegi și intri în legătură cu tine însuți, poți relaționa mai bine cu propriul copil. Această carte va fi extrem de interesantă și utilă pentru părinți.

L. ALAN SROUFE, PH.D., profesor la Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis, autor al volumului *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*

„Cartea edificatoare și inspiratoare scrisă de Daniel Siegel și Mary Hartzell prezintă un model practic de creștere și educare a copiilor care încurajează un dialog empatic cu sine și cu propriii copii. În consecință, creșterea și educarea copiilor devine nu doar ceva ce facem, dar ceva care face parte într-o mare măsură din cine suntem. În calitate de părinte a șapte copii, această carte are un loc permanent pe noptiera mea."

KATE CAPSHAW SPIELBERG

„Iată o carte ce trebuie citită de toți părinții. Creșterea și educarea copiilor este cea mai importantă meserie din lume, iar această carte o face mai lesne de înțeles și mai ușoară."

HAROLD S. KOPLEWICZ, M.D., director al NYU Child Study Center, autor al volumului *More Than Moody: Recognizing and Treating Adolescent Depression*

„O abordare nouă care te pune pe gânduri a creșterii și educării copiilor."

ELLEN GALINSKY, președinte al Families and Work Instutute, autoare a volumului *Ask the Children*

„Fiecare părinte s-ar cuveni să citească Parentaj sensibil și inteligent. Debordând de informații fascinante despre creier pe care nu le poți citi în orice volum despre creșterea și educarea copiilor, această carte te va face să privești cu și mai mult interes modul în care învață și cresc copiii tăi."

BETTY EDWARDS, autoare a volumului
Drawing on the Right Side of the Brain

„Oricine se simte condamnat să repete greșelile propriilor părinți ar trebui să ia un exemplar din această carte. Cititorii învață să exploreze și să rezolve problemele din trecut, eliberându-i pentru a-și dezvolta optim potențialitățile pe care le poartă în ei, într-o manieră flexibilă și cu maximă implicare."

JESSICA TEICH, autoare a volumului *Trees Make the Best Mobiles: Simple Ways to Raise Your Child in a Complex World*

„Parentaj sensibil și inteligent este o unealtă extraordinară pentru creșterea și educarea copiilor. Darul acestei cărți constă în faptul că este un excelent memento pentru a fi mai empatici cu proprii copii și, la fel de important, cu noi înșine. Ea ne revelează că nu este niciodată prea târziu să-ți vindeci vechile răni și să te reeduci pe tine însuți. Făcând acest lucru, ți se permite să fii mai prezent și mai plin de bucurie în călătoria copilului tău. Atât părintele, cât și copilul ajung la destinație mai întregi și mai iubitori."

JESSIE NELSON, regizor, producător și scenarist

„Structura unică a acestei cărți ne oferă o oportunitate rară de a reflecta asupra creșterii și educației pe care am primit-o în copilărie, să păstrăm ceea ce funcționează și să regândim cum am vrea să ne creștem și să ne educăm propriii copii. Aceste intuiții fascinante ne pot schimba raportarea la experiențele noastre din trecut și la efectele lor asupra personalității noastre de azi."

SIR RICHARD BOWLBY, B. T., șef al consiliului director,
Centre for Attachment-Based Psychoanalytic Psychotherapy

„Această carte combină într-un mod unic experiența clinică a unui psihiatru cu înțelepciunea profundă a unei profesoare de grădiniță a cărei practică e îmbibată de frustrările, bucuriile, disperarea, și exaltarea de clipă de clipă care constituie experiența fiecărui copil. Împreună, Siegel și Hartzell exfoliază cu delicatețe multiplele straturi ale creșterii și educării copiilor pentru a da la iveală natura pură a relației ce se află în miezul ei."

NEAL HALFON, M.D. M.P.H., profesor de pediatrie,
Community Health Sciences and Policy Studies, UCLA;
director, UCLA Center for Healthier Children,
Families and Communities; și editor, *Child Rearing in America: Challenges Facing Parents with Young Children*

PARENTAJ SENSIBIL ŞI INTELIGENT

A zecea ediție aniversară

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SIEGEL, DANIEL J
Parentaj sensibil și inteligent / Daniel Siegel / Hartzell Mary; trad.: Marian Stan. – București : Herald, 2014
Bibliogr. Index
ISBN 978-973-111-425-5
I. Stan, Marian (trad.)
159.9

DANIEL J. SEIGEL, M.D. and MARY HARTZELL, M.Ed.
Parenting from Inside Out
HOW A DEEPER SELF-UNDERSTANDING CAN HELP YOUR RAISE CHILDREN WHO THRIVE
Copyright © 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Mary Hartzell, M.Ed.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă și prin nici un mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2013

DANIEL J. SIEGEL, M. D.
MARY HARTZELL, M. ED.

PARENTAJ SENSIBIL ŞI INTELIGENT

SĂ NE ÎNȚELEGEM MAI PROFUND PE NOI ÎNŞINE
PENTRU A CREŞTE COPII FERICIȚI

Traducere din limba engleză:
MARIAN STAN

EDITURA HERALD
București

Coordonatorul colecției:
Otilia Mantelers

Redactor:
Gabriela Deniz

Viziune grafică:
Carmen Lucaci

DTP:
Teodora Vlădescu

Lector:
Sanda Albu

Notă

Această carte este concepută pentru a oferi informații precise și avizate în legătură cu subiectul tratat, depunându-se toate eforturile în a-i asigura corectitudinea și caracterul exhaustiv. Cu toate acestea, nici editorul, nici autorii nu au intenția de a furniza cititorului consiliere sau servicii specializate, cartea de față nedorindu-se a fi un substitut pentru consiliere, tratament sau orice alt asemenea demers profesionist. Dacă aveți nevoie de asemenea consiliere sau asistență specializată, vă recomandăm să solicitați serviciile unui profesionist competent în respectiva specialitate.

Copiilor noștri
pentru bucuria și înțelepciunea pe care
o aduc în viețile noastre

și în semn de prețuire pentru

Părinții noștri,
pentru darul fără de pereche al vieții și
pentru tot ceea ce am învățat de la ei.

Prefață la cea de-a zecea ediție aniversară

Este o plăcere să vă oferim spre lectură această ediție aniversară a volumului *Parentaj sensibil și inteligent*. În clipa când am conceput această nouă abordare, am fost inspirați de anumite descoperiri științifice recente care revelau că cel mai bun element de predicție a gradului de siguranță pe care o resimte un copil în relația de atașament față de adultul care îl are în grijă este modul în care acesta din urmă își înțelege propriile experiențe din copilărie. Am dorit să creăm o aplicație practică pentru aceste importante descoperiri științifice, astfel ca părinții din întreaga lume să poată beneficia direct de pe urma ei. În ultimii zece ani, au fost studiate peste zece mii de persoane și copiii lor, provenind din medii social-culturale și economice diverse, iar rezultatele acestor cercetări au confirmat încă o dată principiul de bază al creșterii și educării copiilor din interior spre exterior: faptul de a-ți înțelege propria viață este cel mai frumos dar pe care îl poți oferi copilului tău sau ție însuți.

Atașamentul sigur este doar un element al acelui amplu puzzle al dezvoltării ce include mulți factori capabili să influențeze modul în care copiii tăi intră în adolescență și în viața adultă. În vreme ce acesta sprijină dezvoltarea optimismului și a stării de bine la copii, mulți alți factori, precum moștenirea genetică, relațiile cu cei de aceeași vârstă și experiențele din școală și din societate în sens larg influențează gradul de succes al copiilor noștri în viață. Cu toate acestea, atașamentul este factorul prin intermediul căruia noi, ca părinți, putem influența direct viața copiilor noștri, din cauza acestui principiu fundamental în abordarea din interior spre exterior: determinant nu este ceea ce vi s-a întâmplat în copilărie, ci modul în care înțelegeți acele ex-

perienţe care v-au influenţat viaţa. Cunoscând cât de puternice sunt implicaţiile acestei descoperiri ştiinţifice, am alcătuit o abordare pas cu pas, pe care părinţii şi alte persoane ce au în grijă copii o pot folosi pentru a ameliora nu numai relaţiile lor cu copiii pe care îi au în grijă, dar şi relaţiile cu alţi adulţi. Este o situaţie în care toată lumea câştigă: copiii voştri se vor dezvolta în condiţii optime, relaţiile voastre interpersonale vor înflori, iar până şi relaţia voastră cu voi înşivă va prospera, fiind infuzată cu mai multă înţelegere de sine.

Deoarece ne dezvoltăm pe durata întregii noastre vieţi, această călătorie din interior spre exterior se dovedeşte utilă indiferent de vârstă. Am primit reacţii entuziaste de la adulţi tineri şi de la oameni trecuţi de prima tinereţe – chiar trecuţi de optzeci şi nouăzeci de ani! Deoarece modul în care copiii noştri se ataşează de noi influenţează modalitatea în care se dezvoltă începând cu primii ani de viaţă, nu este niciodată prea târziu să vă înţelegeţi viaţa pentru a vă ajuta copiii – chiar dacă nu merg încă la grădiniţă sau sunt adolescenţi sau adulţi. Am considerat această abordare ca fiind o strategie practică cu bază ştiinţifică, care se înfăţişează ca o mare îmbrăţişare încurajatoare. Nu este întotdeauna uşor să-ţi înţelegi viaţa şi, prin urmare, am întreţesut o mulţime de idei practice utile şi cunoştinţe concrete asupra acestei abordări pentru a vă fi de ajutor pe drum. Faptul că atât de mulţi oameni de pe tot mapamondul ne-au spus despre cartea de faţă că se numără printre "favoritele" lor, sugerează că această călătorie din exterior spre interior merită efortul. Veţi înflori împreună cu copiii voştri! Ce-ţi poţi dori mai mult în privinţa concentrării energiei tale emoţionale şi a preţiosului timp de care dispui în această viaţă? Bucuraţi-vă şi anunţaţi-ne cum funcţionează cele propuse aici în cazul vostru!

Dan şi Mary

O ABORDARE INTROSPECTIVĂ A ROLULUI DE PĂRINTE

Modul de raportare la propriile experiențe din copilărie are o înrâurire profundă asupra modului în care îți crești și educi copiii. În această carte, vom arăta cum înțelegerea de sine influențează perspectiva pe care o avem asupra rolului nostru de părinți. O mai profundă înțelegere de sine vă poate ajuta să clădiți o relație mai eficientă și mai plăcută cu copiii dumneavoastră.

Pe măsură ce ne maturizăm și ne înțelegem, putem oferi fundamentul confortului și siguranței emoționale ce le îngăduie copiilor să crească în condiții optime. Cercetările din domeniul dezvoltării copilului au demonstrat că sentimentul de siguranță pe care îl resimte copilul în relația de atașament față de părinți este strâns legat de modul în care aceștia din urmă își înțeleg propriile experiențe din copilărie. În ciuda opiniei multora, experiențele din copilărie nu vă determină soarta. Dacă ați avut o copilărie dificilă, dar ați reușit să înțelegeți acele experiențe, nu sunteți condamnat să creați din nou același tip de interacțiune negativă cu proprii dvs. copii. S-a demonstrat științific că, în lipsa unei asemenea înțelegeri de sine, este foarte probabil ca istoria să se repete, deoarece modelele negative de interacțiune familială se transmit de la o generație la alta. Cartea de față este concepută pentru a vă ajuta în înțelegerea

vieții dvs., explicând modul în care experiențele din copilărie v-au influențat viața și modul în care vă dăunează ele în exercitarea rolului de părinte.

Când devenim părinți, ni de oferă ocazia de necrezut să ne maturizăm ca indivizi, deoarece suntem puși în situația de a reveni într-o relație apropiată de tip părinte-copil, de astă dată într-un rol diferit. Părinții au spus de atâtea ori: „Nu credeam că voi face sau spune copiilor mei tocmai acele lucruri care m-au rănit când eram copil". Părinții se simt blocați în modele comportamentale contraproductive și repetitive ce nu îi ajută deloc să găsească drumul spre relațiile de tip formator bazate pe dragoste pe care le-au avut în vedere la începutul carierei lor de părinți. Faptul de a înțelege viața poate elibera părinții de modelele comportamentale ale trecutului, cărora le-au rămas prizonieri.

Despre autori

Autorii au folosit pentru scrierea acestei cărți propriile experiențe profesionale din munca lor cu copiii și părinții – Dan, în calitate de specialist în psihiatria infantilă, iar Mary ca educatoare pentru copii mici și părinți. Ambii sunt părinți, Dan având copii ce au depășit vârsta adolescenței, Mary copii mari și nepoți.

În calitatea de educatoare, Mary lucrează cu copii și familii de peste patruzeci de ani, conducând o grădiniță, educând copii, părinți și profesori și oferind consiliere individuală părinților.

Toate aceste experiențe i-au dat ocazia să cunoască viața a numeroase familii și să afle foarte multe despre frustrările și bucuriile de care au parte părinții în îndeplinirea acestei sarcini deseori intimidante.

Mary și Dan s-au întâlnit pentru prima dată când fiica lui Dan era înscrisă la grădinița condusă de Mary. Abordarea promovată aici include un respect deplin pentru experiența emoțională a copilului, încurajând relații bazate pe demnitate și creativitate între copii, părinți și educatori. În acea perioadă, Dan lucra în cadrul unei comisii de educare a părinților și a ținut câteva conferințe despre dezvoltarea cerebrală pentru uzul părinților și al educatorilor. Când Mary și Dan au realizat multele paralelisme ce existau între modalitățile lor de abordare a creșterii și educării copiilor, au decis să facă un seminar comun.

Interesul lui Dan față de știința dezvoltării, ca și experiența sa în psihiatrie infantilă i-au oferit o perspectivă diferită, dar complementară. De-a lungul a peste douăzeci ani, Dan a lucrat pentru a sintetiza o gamă variată de discipline științifice într-un cadru integrat pentru a înțelege cum evoluează mintea, creierul și relațiile umane. Convergența dintre mai multe perspective științifice a fost numită „neurobiologie interpersonală" și în prezent face parte din mai multe programe educaționale profesioniste ce pun accentul pe sănătatea psihică și pe confortul emoțional. Când a apărut prima ediție a cărții sale, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Guilford Press, 1999/2012), Mary și Dan începuseră să predea un curs comun. Reacțiile entuziaste ale părinților i-au inspirat să înceapă colaborarea la cartea de față. În cadrul seminarului, mulți părinți au spus cât de folositoare s-au dovedit a fi aceste idei pentru a-i ajuta să se înțeleagă pe ei înșiși și să creeze legături pline de sens cu propriii lor copii. Nu puțini părinți i-au îndemnat: „De ce nu scrieți ceva împreună, astfel încât și alții să aibă parte de impresionanta voastră știință și înțelepciune – și energie – pe care ați adus-o în seminar?"

Suntem încântați că avem șansa de a vă împărtăși concepțiile noastre. Sperăm că această carte comunică într-o manieră plăcută și accesibilă unele dintre ideile despre arta și știința de a cultiva relații și despre cunoașterea de sine. Sperăm de asemenea că această carte vă va fi de ajutor pentru ca dvs. și copilul dvs. să vă descoperiți reciproc cu bucurie crescândă în fiecare zi.

A CULTIVA RELAȚII ȘI ÎNȚELEGERE DE SINE

Modul cum comunicăm cu proprii noștri copii are un impact profund asupra dezvoltării lor. Când comunicarea este reciprocă și afectuoasă, acest lucru face să se dezvolte în copil un sentiment de securitate. Relațiile sigure, dătătoare de încredere ajută copiii să reușească în multe domenii ale vieții lor.

Abilitatea noastră de a comunica eficient, creând copiiilor noștri un sentiment de securitate, ține într-o măsură hotărâtoare de măsura în care noi am înțeles și am integrat evenimentele din propria noastră copilărie. Faptul de a fi descoperit resorturile intime ale vieții noastre ne permite să înțelegem și să asumăm propriile experiențe din copilărie, cu tot binele și răul lor, ca pe o parte a poveștii vieții noastre, care continuă. Nu putem schimba ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie, dar putem schimba ceea ce credem despre acele evenimente.

Raportându-ne diferit la propria viață, devenim capabili să conștientizăm experiențele noastre din prezent, inclusiv emoțiile și percepțiile noastre, și să realizăm impactul pe care evenimentele din trecut îl au asupra prezentului. Înțelegând cum anume ne amintim și cum ne alcătuim o imagine a noastră înșine ca parte a lumii în care trăim,

putem să realizăm modalitatea în care trecutul ne influențează viețile. Faptul de a ne fi înțeles viețile îi ajută pe copiii noștri, deoarece ne eliberează de constrângerile trecutului, făcându-ne capabili să relaționăm cu ei într-o manieră spontană și empatică, ce le creează condiții optime de creștere. Pe măsură ce vom putea să ne înțelegem propria noastră experiență emoțională, vom fi capabili să relaționăm empatic cu copiii noștri, ajutându-i să se înțeleagă pe ei înșiși și să se dezvolte armonios.

În absența reflecției, istoria tinde să se repete, iar părinții cad în capcana de a transmite copiilor lor modele nocive din trecut. Făcând efortul de a ne înțelege viețile, putem ieși din situația, de altfel, aproape previzibilă, în care cauzăm copiilor noștri același tip de traume pe care le-am suferit în copilăria noastră. Studiile au arătat clar că atașamentul copiilor noștri față de noi va fi influențat de ceea ce ni s-a întâmplat când eram tineri, dacă nu reușim să procesăm și să înțelegem acele experiențe. Având acces la resorturile intime ale vieților noastre ne putem aprofunda capacitatea de înțelegere de sine, conferind coerență experienței noastre emoționale, perspectivei asupra lumii și interacțiunilor cu propriii copii.

Desigur, dezvoltarea integrală a personalității copilului este influențată de mulți factori, inclusiv moștenirea genetică, temperamentul, sănătatea fizică și experiența. Relațiile dintre părinți și copii constituie o parte extrem de importantă, care influențează direct personalitatea aflată în formare a copilului. Inteligența emoțională, respectul de sine, abilitățile cognitive și de socializare se construiesc pe baza acestei prime relații de atașament. Modul cum părinții au reflectat asupra vieții lor influențează direct natura acestei relații.

Chiar dacă ajungem la o bună cunoaștere de sine, copiii noștri nu vor fi scutiți de propriile lor experiențe de viață. Deși propria noastră înțelegere de sine le poate pune la dispoziție o bază sigură, rolul nostru ca părinți este de a sprijini dezvoltarea copilului nostru, nu de a-i garanta rezultatul. Studiile științifice sugerează că acei copii care au stabilit o legătură pozitivă în viață beneficiază de resurse care-i ajută să facă față provocărilor vieții (reziliență). Construirea unei relații pozitive cu copiii noștri presupune să fim deschiși față de propria noastră maturizare și dezvoltare interioară.

Prin procesul de reflecție poți spori gradul de coerență al poveștii vieții tale și poți ameliora relația cu propriul copil. Nimeni nu a avut o „copilărie perfectă", iar unii dintre noi au avut parte de experiențe mai dificile decât alții. Totuși, chiar cei care au avut în trecut experiențe cumplit de dificile pot reuși să rezolve aceste probleme și să aibă relații constructive și pline de satisfacții cu propriii copii. Studiile au arătat că și părinții care nu au avut parte de „părinți suficient de buni" pot să înțeleagă ce s-a petrecut în viața lor și să aibă parte de relații benefice. Modul în care reușim să procesăm și să înțelegem ceea ce s-a petrecut cu noi în trecut este mai important pentru copiii noștri decât ceea ce ni s-a întâmplat. Pe întreg parcursul vieții noastre avem prilejul de a ne schimba și maturiza.

Despre această carte

Această carte nu este o carte „cum să". Ea este despre „cum ne". Vom explora noi perspective asupra creșterii și educării copiilor prin examinarea modului în care ne amintim, percepem, simțim, comunicăm, intrăm în contact,

înțelegem, ne detașăm și ne reconectăm, cum reflectăm împreună cu copiii noștri la natura experiențelor lor lăuntrice. Vom explora teme ce au făcut obiectul unor cercetări recente legate de relația părinte-copil, coroborându-le cu descoperiri de ultimă oră din domeniul neuroștiințelor. Examinând informațiile oferite de știință despre modul în care percepem realitatea și ne relaționăm, beneficiem de o nouă perspectivă care ne poate ajuta în aprofundarea înțelegerii noastre cu privire la noi înșine, la copiii noștri și la relațiile noastre cu ceilalți.

„Exercițiile introspective" de la sfârșitul fiecărui capitol pot fi folosite pentru a explora noi posibilități de înțelegere lăuntrică și comunicare interpersonală. Reflecțiile născute în urma acestor exerciții au ajutat părinții să aprofundeze înțelegerea unor experiențe din prezent și din trecut, putând, astfel, să-și amelioreze relațiile cu propriii copii.

Consemnarea experiențelor dvs. legate de aceste exerciții într-un jurnal vă va oferi prilejul unei aprofundări a reflecției și a cunoașterii de sine. Scrisul poate să ajute la eliberarea psihicului dvs. din hățișurile trecutului, permițându-vă o mai bună înțelegere de sine. Notațiile din jurnal pot să cuprindă tot ceea ce doriți – desene, reflecții, descrieri și povestiri. Unora nu le place să scrie, preferând să reflecteze în singurătate sau să discute cu un prieten. Altora le place să scrie zilnic în jurnal sau în clipa când se simt motivați de o experiență sau de o trăire afectivă. Puteți face ceea ce credeți că vi se potrivește. Exercițiile își vor dovedi validitatea pe terenul unei atitudini deschise și al unor reflecții susținute.

Secțiunile hașurate de la sfârșitul fiecărui capitol, secțiuni intitulate „Ce spune știința", vor oferi celor interesați informații suplimentare despre diverse aspecte ale cercetărilor științifice care sunt relevante în creșterea și educarea

copiilor de către părinți. Aceste secțiuni nu sunt esențiale pentru a înțelege și pune în practică ideile din corpusul principal al cărții, oferind un plus de informații detaliate într-o manieră accesibilă cititorului, sub forma unei discuții care furnizează baza științifică a multor concepte din carte. Sperăm că le veți considera niște prilejuri de reflecție utile. Fiecare dintre secțiunile intitulate „Ce spune știința" se referă la textul principal al cărții, dar ea poate fi citită independent de alte secțiuni ce apar sub același titlu, având un caracter autonom. Citirea tuturor acestor secțiuni va oferi o viziune interdisciplinară asupra unor aspecte relevante în procesul de creștere și educare a copiilor.

Oamenii de știință obișnuiesc să spună că „șansa surâde celor cu mintea bine pregătită". Cunoștințele despre știința dezvoltării și despre experiența umană pot pregăti mintea pentru o înțelegere mai profundă a vieții emoționale a copiilor voștri și a dvs. înșivă. Fie că veți citi aceste secțiuni după terminarea fiecărui capitol sau preferați să le cercetați după citirea textului principal al cărții, sperăm că veți alege acea variantă care se potrivește cel mai bine propriei dvs. maniere de a învăța.

Un mod de abordare a creșterii și educării copiilor

Această carte vă va încuraja să adoptați o abordare a creșterii și educării copiilor care se întemeiază pe principiile înțelegerii lăuntrice și contactului interpersonal. Ideile de forță ale acestei perspective sunt concentrarea atenției în prezent, disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții, flexibilitatea răspunsului, *mindsight* și capacitatea de a te bucura de viață.

Prezența conștientă

Prezența conștientă este centrală în dezvoltarea relațiilor. Când suntem conștient prezenți, trăim în momentul de acum, suntem conștienți de propriile noastre gânduri și sentimente, fiind de asemenea deschiși la cele ale copiilor noștri.

Abilitatea de a rămâne prezenți înlăuntrul nostru cu claritate ne permite să fim deplin prezenți alături de ceilalți și să respectăm experiența individuală a fiecărei persoane. Nu există doi oameni care să vadă lucrurile exact în același fel. Prezența conștientă ne face să respectăm individualitatea și unicitatea minții fiecărei persoane.

Când suntem pe de-a-ntregul prezenți în calitate de părinți, când suntem prezenți în mod conștient, le permitem copiilor noștri să se trăiască pe sine deplin în fiecare moment. Copiii învață despre ei înșiși prin modul în care noi comunicăm cu ei.

Când suntem preocupați de trecut sau îngrijorați de viitor, chiar dacă suntem fizic prezenți lângă copiii noștri, din punct de vedere mental suntem absenți. Copiii nu au nevoie de noi tot timpul, dar au nevoie de prezența noastră în interacțiunile prin care se relaționează. A fi conștient prezent ca părinte înseamnă să acționezi intenționat. Cu alte cuvinte, să alegi un comportament ce are ca scop confortul emoțional al copilului tău.

Copiii simt imediat o asemenea intenție și se dezvoltă pozitiv atunci când părinții interacționează cu ei în mod conștient. Ei își dezvoltă percepția de sine și capacitatea de relaționare tocmai pe terenul legăturilor de tip emoțional cu noi.

Disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții

Copiii dvs. vă oferă prilejul de a vă maturiza, punându-vă în situația să examinați probleme nerezolvate din propria dvs. copilărie. Dacă veți considera asemenea provocări o povară, creșterea și educarea copiilor poate deveni o corvoadă insuportabilă. Dacă, pe de altă parte, încercați să vedeți asemenea momente ca prilejuri de a învăța, atunci veți fi capabili să vă continuați propria maturizare și dezvoltare psihică. O atitudine de acceptare a faptului că puteți învăța pe tot parcursul vieții vă îngăduie să abordați creșterea și educarea copiilor cu o minte deschisă, ca pe o călătorie plină de surprize.

Mintea continuă să se dezvolte pe întreg parcursul vieții. Structura ei este dată de activitatea creierului. Descoperirile din neuroștiințe ne pot oferi, astfel, informații utile pentru a ne înțelege pe noi înșine. Descoperiri recente din acest domeniu sugerează faptul că pe întreaga durată a vieții creierul continuă să dezvolte atât noi conexiuni, cât și noi neuroni. Conexiunile dintre neuroni determină modul în care se creează procesele mentale. Experiența structurează conexiunile neuronale din creier. Prin urmare, experiența ne formează mintea. Relațiile interpersonale și autoreflecția stimulează dezvoltarea continuă a minții: calitatea de părinte ne oferă prilejul de a continua să învățăm, reflectând asupra experiențelor noastre din mereu alte puncte de vedere. De asemenea, ea ne dă ocazia de a crea o atitudine de deschidere în copiii noștri, cultivându-le curiozitatea și ajutându-i continuu să exploreze lumea înconjurătoare. Interacțiunile complexe și deseori provocatoare pe care le presupune creșterea și educarea copiilor ne dau prilejul de a crea noi posibilități pentru creșterea și dezvoltarea copiilor noștri și, împreună cu ei, a noastră înșine.

Flexibilitatea răspunsului

Una dintre cele mai mari provocări ale rolului de părinte constă în găsirea unor modalități flexibile de a răspunde diverselor situații. Flexibilitatea în răspuns este capacitatea minții de a discerne dintr-o mare varietate de procese psihice, precum impulsuri, idei și sentimente, pentru a găsi un răspuns bine gândit și neautomat. În loc de a reacționa automat la o anume situație, individul poate reflecta și alege deliberat direcția de acțiune propice. Flexibilitatea răspunsului este diametral opusă reacției impulsive și automate. Ea presupune capacitatea de a amâna recompensa și de a inhiba comportamentele impulsive. Această capacitate este piatra de temelie a maturității emoționale și a relațiilor bazate pe empatie.

În anumite împrejurări, flexibilitatea în răspuns poate fi diminuată. Când suntem obosiți, înfometați, frustrați, dezamăgiți sau furioși putem pierde capacitatea de a reflecta, limitându-ne aptitudinea de a ne alege comportamentul. Ne putem lăsa duși de valul emoțiilor, pierzând din vedere ansamblul. În asemenea cazuri, nu mai putem gândi limpede, existând riscul unor reacții exagerate care provoacă suferință copiilor noștri.

Copiii ne provoacă la păstrarea flexibilității și echilibrului emoțional. Poate fi dificil să împaci flexibilitatea cu importanța pe care o are structura în viața unui copil. Părinții pot învăța cum să găsească acest echilibru și să cultive flexibilitatea în copiii lor elaborând răspunsuri flexibile în propriile lor interacțiuni. Când suntem flexibili, putem alege comportamentele la care vom face apel, precum și abordarea și valorile pe care le promovăm ca părinți. Avem capacitatea de a fi proactivi, în loc de a ne limita la simple reacții. Flexibilitatea în răspuns ne îngăduie să conținem o

gamă largă de afecte și să răspundem doar după ce luăm în considerare punctul de vedere al celuilalt. Când părinții au capacitatea de a răspunde cu flexibilitate propriilor copii, sunt mari șanse ca aceștia din urmă să dezvolte, la rându-le, aceeași flexibilitate.

Mindsight

Mindsight este capacitatea de a percepe propria noastră minte și mintea celorlalți. Mintea noastră creează reprezentări ale obiectelor și ideilor. De exemplu, putem vizualiza imaginea unei flori sau a unui câine în mintea noastră, dar nu există vreo floare sau câine în capetele noastre, ci numai un simbol alcătuit pe cale neuronală conținând informații despre acel obiect. *Mindsight* depinde de capacitatea minții de a crea simboluri mentale ale minții înseși. Această aptitudine ne permite să ne concentrăm asupra gândurilor, sentimentelor, percepțiilor, senzațiilor, amintirilor, convingerilor, atitudinilor și intențiilor celorlalți, ca și asupra alor noastre. Percepând aceste elemente fundamentale ale minții, le putem folosi pentru a ne înțelege copiii și pe noi înșine.

Deseori, părinții răspund la comportamentul copiilor lor concentrându-se pe nivelul superficial, al experienței, și nu pe nivelul mai profund, al minții. Uneori, ne rezumăm să privim comportamentul celorlalți și să vedem doar felul în care acționează oamenii, fără a sesiza procesele mentale care stau în spatele respectivelor acțiuni. Există, totuși, un nivel mai profund, de dincolo de comportament, iar acesta este originea motivației și a acțiunii. Acest nivel mai profund este psihicul. *Mindsight* ne permite să trecem dincolo de nivelul superficial al experienței. Părinții care se

concentrează pe nivelul psihic în relațiile cu propriii copii stimulează dezvoltarea înțelegerii emoționale și a empatiei. Discutând cu copiii despre gândurile, amintirile și sentimentele lor, le oferim accesul la experiențe interpersonale de o importanță esențială, care le sunt necesare pentru înțelegerea de sine și formarea capacității de socializare.

Mindsight le permite părinților să „vadă" mințile propriilor copii, prin intermediul semnalelor elementare pe care le pot percepe. Informațiile verbale, cuvintele pe care le folosesc oamenii, constituie numai o parte din modul cum reușim să-i înțelegem pe ceilalți. Mesajele nonverbale transmise prin contactul vizual, expresiile faciale, tonul vocii, gesturi și atingere, postură corporală, momentul și intensitatea răspunsului sunt de asemenea elemente foarte importante ale comunicării. Aceste semnale nonverbale pot revela procesele psihice într-o manieră mai directă decât cuvintele noastre. A fi sensibil la comunicarea nonverbală ne ajută să ne înțelegem mai bine copiii, permițându-ne să luăm în considerare punctul lor de vedere și să relaționăm empatic.

A trăi în bucurie

Să te bucuri de copilul tău și să împărtășești fiorul descoperirii a ceea ce înseamnă să fii viu, să fii o persoană într-o lume minunată – constituie elemente cruciale care permit dezvoltarea unui sentiment pozitiv de sine al copilului. Adoptând o atitudine de respect și înțelegere iubitoare față de noi și de copiii noștri, se întâmplă adesea să dobândim o nouă perspectivă care poate adăuga valențe noi modulului nostru de a ne bucura de viață împreună. Faptul de a-ți aminti și de a reflecta asupra experiențelor cotidiene

creează în celălalt sentimentul profund al unei bune relaționări, făcându-l să se simtă înțeles.

Părinții pot accepta invitația copiilor lor de a încetini ritmul și de a gusta frumusețea și sentimentul conexiunii pe care viața ni-l oferă zilnic. Deseori, când părinții sunt sub presiunea vieții lor agitate, se întâmplă să fie copleșiți de mulțimea detaliilor pe care le implică gestionarea programului familial. Copiii simt nevoia să fie prețuiți ca sursă de bucurie, nu „gestionați".

Ne concentrăm adesea asupra problemelor vieții, ignorând posibilitățile de a descoperi bucuria și de a învăța pe care le avem la dispoziție. Când suntem prea ocupați să facem lucruri pentru copiii noștri, uităm cât de important este să fii, pur și simplu, cu ei. Ne putem delecta alăturându-ne copiilor noștri în uimitoarea experiență de a crește împreună cu ei. A învăța să împărtășești bucuria de a trăi este miezul unei bune relații părinte-copil.

Când devenim părinți, ne considerăm adesea a fi profesorii copiilor noștri, dar, nu peste mult timp, descoperim că și copiii noștri ne sunt profesori. Grație acestei relații foarte apropiate, trecutul, prezentul și viitorul nostru capătă o nouă semnificație, pe măsură ce împărtășim experiențe și creăm amintiri care îmbogățesc nespus viețile noastre.

Sperăm că această carte se va dovedi utilă, ajutându-vă să creșteți și să vă dezvoltați ca persoană și ca părinte, astfel încât relația cu propriii copii să se poată aprofunda pe toată durata vieții dvs.

CAPITOLUL

CUM NE AMINTIM: EXPERIENȚA DETERMINĂ CINE SUNTEM

Introducere

Când devenim părinte, aducem cu noi probleme din trecutul propriu care influențează modalitatea în care ne creștem și educăm copiii. Experiențele care nu au fost complet procesate pot crea probleme nerezolvate și lăsa urme care influențează maniera în care reacționăm față de copiii noștri. Aceste probleme pot ieși foarte ușor la suprafață într-o relație părinte-copil. Când apar astfel de episoade, răspunsurile pe care le dăm copiilor noștri iau deseori forma unor reacții emoționale puternice, comportamentelor impulsive, percepțiilor distorsionate sau a senzațiilor corporale. Aceste stări psihice intense ne diminuează capacitatea de a gândi limpede și a ne păstra flexibilitatea, afectând interacțiunile și relațiile cu propriii copii. În asemenea cazuri, acțiunile noastre nu seamănă deloc cu cele ale părintelui care intenționăm să fim, întrebându-ne adesea de ce rolul de părinte pare să „scoată la iveală tot ce-i mai rău în noi". Chiar și când nu suntem conștienți de originea lor, problemele care își au rădăcina în trecut se repercutează în realitatea prezentului, afectând direct modul cum îi percepem pe copiii noștri și cum interacționăm cu ei.

Aducem în rolul de părinte propriul nostru bagaj emoțional, ce poate afecta relația cu copiii noștri într-o manieră imprevizibilă. Reminiscențele problematice sau traumele și pierderile neasumate corect implică prezența unor motive din trecut. Ele își au originea în experiențe recurente din copilărie, reprezentând circumstanțe dificile cu mare încărcătură emoțională. Mai ales dacă nu am reflectat asupra lor, integrându-le în propria noastră înțelegere de sine, pot continua să ne afecteze în prezent.

De exemplu, dacă mama ta pleca deseori de acasă fără să-și ia rămas bun, deoarece nu dorea să te audă plângând, îți va fi fost foarte greu să fii încrezător, mai ales în perioade de eventuală separare. Te simțeai temător și nesigur. După ce ea pleca fără ca tu să știi, începeai să o cauți, iar absența ei te îngrijora. Situația devenea și mai stresantă dacă adultul care te avea în grijă insista să nu plângi. Nu te simțeai trădat și necăjit doar de absența mamei, dar și pentru că niciun adult nu te consola ascultându-te, empatizând cu sentimentele tale, înțelegându-te și făcându-te să simți că nu ești singur. Fără acest sprijin, nu ai avut cum să procesezi disconfortul emoțional.

Dacă s-a întâmplat astfel în copilăria ta, după ce devii părinte, experiențele legate de separare pot fi declanșatorul unei întregi game de reacții emoționale. Ele pot să actualizeze în dvs. sentimentele legate de abandon, făcându-vă să nu fiți în largul dvs. când sunteți nevoit să vă despărțiți temporar de propriul copil. Această stânjeneală va fi percepută de copil, făcându-l să se simtă nesigur, amplificându-i neliniștea, iar apoi potențând propriul dvs. disconfort în clipa când sunteți nevoit să vă despărțiți de el. Astfel, pornește o adevărată avalanșă emoțională, o reacție în lanț unde răspunsurile reflectă propriile dvs. experiențe din copilărie. Desigur, fără reflecție și înțelegere de

sine, această cascadă poate fi trăită aici și acum ca și cum ar fi aspecte „normale" legate de dificultatea separării. Înțelegerea de sine poate fi un prim pas pe calea rezolvării acestor reminiscențe problematice.

Deseori, asemenea reminiscențe ne afectează modul în care ne creștem și educăm copiii, provocând frustrări și conflicte inutile. Iată o situație cu care Mary s-a confruntat, atât în calitatea de mamă, cât și în cea de copil.

Cumpărarea pantofilor

Ca părinte, am descoperit multe probleme nerezolvate din copilărie ce îmi afectau relația cu propriii copii, împiedicându-ne accesul la anumite experiențe care, în alte condiții, ar fi fost agreabile. Am descoperit că nu suportam să văd cum pantofii lor se uzează, deoarece asta însemna că trebuie să merg împreună cu cei doi fii la raionul de încălțăminte. Băieților le plăcea foarte mult să primească pantofi noi și, la început, așteptau nerăbdători această escapadă, ca majoritatea copiilor. Deci putea să fie o ieșire în oraș agreabilă, atâta vreme cât copiilor le plăcea să-și aleagă încălțări noi, dar nu a fost niciodată astfel.

Fiii mei își alegeau pantofii pe care-i vroiau, ceea ce, verbal, îi și încurajam să facă. Chiar dacă erau foarte entuziasmați de alegerea lor, începeam să le stric bucuria, exprimându-mi îndoielile asupra culorii, prețului și mărimii pantofilor sau a oricărui alt aspect concret care-mi venea în minte.

Entuziasmul lor pălea treptat, copiii adoptând o atitudine complezentă de tipul „Cum vrei *tu*, mamă, îmi este indiferent". Ezitam îndelung între diversele modele de pantofi și după multă ciorovăială, plecam acasă cu cum-

părăturile. Eram toți extenuați. Bucuria de a primi pantofi noi era copleșită de amintirile neplăcute ale experienței.

Nu doream să mă port așa cum o făceam, dar am repetat același scenariu de multe ori, scuzându-mă adesea față de copiii mei când plecam din magazin. Sfârșeam mereu într-o stare de conflict emoțional. „Pentru niște pantofi", îmi reproșam eu, „ce ridicol!" De ce repetam un tipar comportamental pe care era limpede că doream să-l schimb?

După un alt asemenea episod trist la cumpărături, fiul meu de șase ani, vizibil dezamăgit, m-a întrebat: „Ție nu-ți plăcea să primești pantofi noi când erai mică?" Un copleșitor „Nu" s-a revărsat prin corpul meu, pe măsură ce-mi aminteam zilele frustrante când, în copilărie, ieșeam în oraș pentru a cumpăra pantofi.

Părinții mei au avut nouă copii. Fiind atâția pantofi de cumpărat, mama mergea întotdeauna când era o reducere, de preferat una semnificativă, iar magazinele erau pline de cumpărători, iar prețurile erau pe placul ei. Nu am fost niciodată la cumpărături singură cu mama, erau întotdeauna trei sau patru dintre frații mei care aveau și ei nevoie de pantofi în același timp. Deci, în magazinul aglomerat, pradă unor emoții incerte, îmi căutam noua mea pereche de pantofi. Știam că era puțin probabil să primesc ceea ce doream. Am avut ghinionul să port un număr suficient de comun, astfel încât nu prea aveam de unde alege în perioada reducerilor. Aveam puține opțiuni și, de obicei, îmi plăceau modelele noi care nu erau la reducere. Mama ar fi obiectat cu certitudine împotriva unei asemenea opțiuni.

Apoi, era sora mea mai mare, care avea un picior mic, permițându-i-se întotdeauna să cumpere ce dorea, deoarece, oricum, măsura ei nu era mai niciodată printre cele ce figurau la reduceri. Mă simțeam neglijată și eram furioasă,

dar mi se spunea să fiu recunoscătoare că era ușor să mi se găsească mărimea. Până când găsea mărimea potrivită pentru fiecare dintre noi, mama era complet extenuată și foarte nervoasă. Modul ei ezitant de a alege, ca și frica de a nu cheltui prea mulți bani ajungeau la paroxism. Eram prada unor emoții copleșitoare, dorind să ajung cât mai repede acasă și să se termine odată cumpărăturile. Aventura de a alege ceva pentru uzul meu personal era compromisă.

Iată-mă, după ani, perpetuând același scenariu mental al cumpărării de pantofi, scenariu ce producea copiilor mei același disconfort pe care-l simțisem în copilăria mea. Mama mea era prea preocupată să ne ducă pe noi toți, împreună cu cele cumpărate, la mașină, pentru a mai asculta sau chiar observa frământările mele din magazinul de încălțăminte. Fiindu-mi aduse acestea în atenție de întrebarea fiului meu, am putut să-mi amintesc propriile experiențe dureroase din copilărie, care îmi afectau acum relația cu copiii mei, împiedicându-mă să o transform într-o experiență agreabilă. Comportamentul îmi era influențat nu de experiențele prezente legate de cumpărarea pantofilor, ci de multele episoade din trecut. Reacționam din inerția unor reminiscențe problematice.

Problemele nerezolvate sunt similare reminiscențelor problematice, doar că apar într-o formă acută, având o influență mai destructurantă, atât asupra vieții noastre lăuntrice, cât și asupra relațiilor interpersonale. Experiențe care au fost devastatoare, inducând o stare de neputință, disperare, groază și, probabil, trădare, se află adesea la originea situațiilor nerezolvate. Putem lua din nou exemplul despărțirii, dar acum într-o ipostază mai acută. Dacă mama unui copil mic este internată în spital pentru o lungă perioadă de timp în urma unei depresii nervoase, iar copilul este lăsat în grija unuia sau a altuia, el va resimți un acut

sentiment de pierdere și disperare. Această separare poate cauza în continuare disconfort, afectând capacitatea persoanei respective de a se despărți firesc de propriul copil, mai târziu. De asemenea, îi va fi greu, ca părinte, să intre în relație cu copilul lui, din moment ce propria lui relație de atașament a fost curmată brusc și nu a primit niciun sprijin. Când persoana devine părinte fără a fi avut prilejul să proceseze aceste evenimente și să găsească resorturile subtile ale acestor experiențe terifiante din copilărie, amintiri de natură emoțională, comportamentală, perceptuală și corporală vor continua să-i tulbure viața. Aceste probleme nerezolvate pot fi profund dăunătoare în relația părinte-copil.

Ca părinți, suntem predispuși să răspundem în funcție de reminiscențele noastre problematice mai ales în perioadele de suprasolicitare. Iată un exemplu de problemă nerezolvată pe care Dan a conștientizat-o la scurtă vreme după ce a devenit tată.

Nu mai plânge!

Când fiul meu era sugar, aveam strania senzație că nimic nu-l poate opri din plâns. Eram surprins să mă observ cuprins de panică, înspăimântat și îngrozit. În loc de a deveni un centru calm de stăpânire de sine și discernământ, eram temător și repezit.

Am încercat să privesc înăuntrul meu pentru a înțelege aceste senzații. M-am gândit că poate, sugar fiind, am fost lăsat să plâng perioade lungi de timp. Nu-mi puteam aminti acest lucru în mod direct, dar știam că procesul psihic normal al amneziei infantile nu mi-ar permite să îmi amintesc în mod conștient asemenea aspecte autobiogra-

fice. Nu puteam găsi nicio altă interpretare plauzibilă pentru această panică.

Am încercat să o formulez ca pe o narațiune: „Da, în copilăria mea trebuie să fi fost îngrozit de propriul plânset. Trebuie să fi fost nevoit să mă adaptez sentimentului că fusesem părăsit. Acum, când fiul meu plânge, se reactivează senzația de frică și panica asociată acesteia". M-am gândit la acest lucru îndelung și serios. Nu simțeam înlăuntrul meu ceva care să verifice acuratețea poveștii. Nicio imagine. Nicio senzație. Nicio emoție. Niciun impuls comportamental. Cu alte cuvinte, această narațiune nu suscita nicio amintire de tip nonverbal. În plus, explicația nu a schimbat cu nimic senzația de panică. Am crezut că aceasta nu făcea neapărat ca povestea să fie neadevărată – doar că, în acel moment, nu îmi era deloc folositoare efortului meu de a înțelege.

Într-o zi, eram lângă fiul meu sugar când a început să plângă. Nu știam cum să-l liniștesc și am început să intru în panică, simțind nevoia să fug. Apoi, mi-a apărut în minte o imagine, mai întâi ca o senzație de preaplin în cap. Panica a început să se contureze clar, să fie mai puțin vagă. Apoi, am început să văd ceva înlăuntrul meu, care concura cu ceea ce vedeam în exterior. Acum folosesc termenii de „interior" și „exterior", dar, în acel moment, ei corespundeau: era ca și cum priveai o înregistrare video cu dublă expunere. Am închis ochii. Imaginea exterioară a dispărut, iar cea interioară s-a clarificat.

Am văzut un copil pe masa de consultație a medicului, țipând, cu un chip înroșit de spaimă. Colegul meu pediatru stagiar îi imobiliza corpul. Trebuia să nu aud țipetele copilului. Trebuia să nu-i văd fața. Puteam vedea încăperea. Mă aflam în secția de pediatrie a spitalului, acolo unde se aduceau copiii pentru a li se preleva sânge. Era la miezul nopții

și, fiind de gardă, fusesem chemați ca să stabilim motivul pentru care respectivul băiețel avea febră. El ardea tot și a trebuit să-i prelevăm sânge pentru a exclude posibilitatea unei infecții.

Copiii de la Centrul Medical UCLA, ca în oricare alt spital universitar, erau foarte bolnavi. Mulți dintre ei erau obișnuiți cu viața de spital, dar acest lucru nu le diminua spaima – frecventele prelevări de sânge nu făceau decât s-o perpetueze, pe lângă faptul că le distrugeau venele. Eu și colegul meu trebuia să prelevăm sânge ori de câte ori eram de gardă. Acum era rândul meu să o fac.

Când venele de pe brațul unui copil sunt atât de pline de cicatrice încât nu poți preleva sânge din ele, ești nevoit să găsești o altă venă. Uneori se făceau mai multe încercări, în locuri diferite. Schimbam rolurile între noi – unul ținea seringa, celălalt imobiliza copilul. Trebuia să ne prefacem surzi și să ne împietrim inimile. Făceam eforturi să nu vedem frica de pe fața copilului, să nu simțim lacrimile care ni se prelingeau pe mâini, să nu auzim țipetele care ne răsunau în urechi.

Dar acum puteam auzi țipetele. Nu curgea pic de sânge. A trebuit să găsesc alt loc. „Încă o dată și gata", îi spuneam eu copilului, care nu mă putea auzi sau, dacă mă auzea, nu putea înțelege. Avea un puseu de febră și era bolnav, înspăimântat, agresat, urla și nu putea fi alinat.

Am deschis ochii. Transpiram. Mâinile îmi tremurau. Fiul meu în vârstă de șase luni continua să plângă. Și eu plângeam.

Am fost șocat de acest *flashback*. Nu prea mă gândisem la stagiatura în pediatrie; fusese un „an bun" și eram bucuros că se încheiase. În zilele care au urmat rememorării, m-am gândit mult la aceste imagini. Am vorbit despre ex-

perienţa mea cu câţiva colegi şi prieteni apropiaţi. Când începeam să discut despre gărzile de noapte, simţeam o senzaţie de rău în stomac. Mâinile mă dureau şi mă simţeam ca şi cum aş fi avut gripă. Pe măsură ce apăreau imaginile, mă simţeam disperat, înspăimântat şi copleşit de ceea ce se întâmplase copiilor. Mă afundam complet în amintire: „Nu mă pot uita la copil, trebuie să prelevez proba de sânge". Încercam să-mi feresc privirile în amintire, ca şi atunci când vorbeam cu prietenii mei. Mă simţeam ruşinat şi vinovat pentru că provocasem suferinţă. Îmi aminteam senzaţia de panică pe care o încercam noaptea când suna pagerul. Nu aveam timp să discutăm despre durerea pe care o îndurau aceşti copii sau despre spaima pe care le-o insuflam. Nu aveam ocazia să reflectăm despre cât de copleşiţi sau speriaţi eram. Trebuia să continuăm; dacă ne-am fi oprit pentru a reflecta, am fi fost prea îndureraţi şi n-am fi putut continua.

De ce nu a ieşit această veche „traumă" la suprafaţă ca *flashback*, sentiment, comportament staniu sau senzaţie înainte de naşterea fiului meu? Această întrebare ridică probleme legate de modul cum redobândim accesul la memorie şi despre configuraţia unică a memoriei traumelor nerezolvate. Câţiva factori favorizează semnificativ redobândirea accesului la o anume amintire. Printre aceştia se numără asociaţiile legate de respectiva amintire, tema sau motivul principal al experienţei, etapa de viaţă în care se găseşte persoana care îşi aminteşte, contextul interpersonal şi starea de spirit a individului, atât în momentul înregistrării evenimentului, cât şi în cel al aducerii aminte.

Sunt mezinul familiei mele şi în viaţa mea nu au existat copii mici înainte de naşterea fiului meu. Prin urmare, înaintea stagiului de pediatrie, nu avusesem niciodată de-a face

cu un copil care plânge fără a putea fi consolat. Odată ce am fost în prezența unui copil care plângea fără încetare, am început să răspund emoțional, panicându-mă. Panica poate fi privită ca o amintire nonverbală de ordin emoțional care a fost scoasă la suprafață de prezența unui copil care plânge. Odată ce s-a instalat panica, în mintea mea a început un proces de anamneză care, inițial, a căutat o amintire de natură autobiografică, dar nu a găsit nimic. La vremea aceea, nu exista vreo amintire tematică narativă în care anul de stagiatură la pediatrie să poată fi integrată. Anul respectiv era „ceva demult încheiat" și nu reflectam conștient asupra lui. Apoi, a survenit *flashback*-ul.

Există adesea un motiv pentru care experiențele traumatice nu sunt procesate astfel încât să fie imediat disponibile unei reactualizări ulterioare. În momentul traumei, adaptarea pentru supraviețuire poate să includă și îndepărtarea atenției de la aspectele terifiante ale unei experiențe. De asemenea, este posibil ca stresul excesiv și hipersecrețiile hormonale din momentul traumei să afecteze direct funcționarea acelor părți din creier ce stochează amintirile autobiografice. Este foarte probabil ca, după traumă, amintirea acelor detalii întipărite doar într-o formă nonverbală să stârnească emoții negative, care pot fi extrem de perturbatoare.

Empatia mea față de copilul înspăimântat din spital era copleșitoare. Acel an a fost atât de plin de evenimente, munca atât de solicitantă, pacienții atât de mulți, miza atât de mare și bolile atât de grave încât abilitățile mele erau puse la grea încercare. Am avut sentimente stresante de rușine și culpabilitate pentru faptul de a le fi provocat durere și spaimă acelor copii.

Odată încheiată stagiatura, aș fi putut zice: „Bine, hai să încerc să-mi amintesc toată suferința pe care a trebuit

să o provoc acelor copii foarte bolnavi". Dar nu am reflectat asupra acelei stagiaturi la pediatrie, trecând la studiul traumelor.

Ca stagiari, încercam să evităm deplina conștientizare a experienței pacienților, cu toată pasivitatea, neputința și vulnerabilitatea lor, identificându-ne exclusiv cu rolul unor medici activi, investiți cu putere și invulnerabili. Vulnerabilitatea copilului submina eforturile noastre susținute, dar inconștiente, de a ne ignora sentimentele de vulnerabilitate și neputință. Retrospectiv, vulnerabilitatea copiilor devenise inamicul nostru. Deseori, nu puteam face mare lucru pentru a-i vindeca de cumplitele lor maladii, iar neputința noastră de a le veni în ajutor se adăuga copleșitorului sentiment de tristețe și deznădejde pe care-l resimțeam.

În acel an febril, cu nopți nedormite, luptam împotriva bolii, împotriva prezenței concrete a morții și disperării. Gândul neputinței trebuia ținut cât mai departe de partea conștientă a minții noastre; în caz contrar, ne-am fi prăbușit. Vulnerabilitatea devenise ținta furiei noastre pentru ticăloasa de boală pe care nu o puteam învinge.

Problema nerezolvată s-a prezentat în fața mea, părinte vulnerabil și fără experiență, provocându-mi intense reacții emoționale de rușine față de plânsetul fiului meu, față de vulnerabilitatea lui – considerând-o aproape intolerabilă – și în fața propriei mele neputințe de a-l alina. Printr-o autoreflecție dureroasă, am fost capabil, din fericire, să o văd ca pe o problemă nerezolvată în mine însumi și nu ca pe o deficiență a fiului meu. Înțelegând acest lucru, nu mi-a fost greu să-mi imaginez cum o intoleranță emoțională pentru neputință poate duce la comportamente parentale care vizează această neputință în copii și îi agresează din acest motiv. Chiar iubindu-i și având cele mai bune intenții, putem fi marcați de vechi blocaje care ne fac să nu putem

tolera experiențele copiilor noștri. Iată o posibilă origine a „ambivalenței parentale". Când viețile lor ne provoacă emoții intolerabile, incapacitatea noastră de a le conștientiza și de a le înțelege repercusiunile în viața noastră ne expune riscului de a nu putea să le tolerăm la copiii noștri. Această intoleranță se poate exprima ca o ignorare a emoțiilor resimțite de copiii noștri, ceea ce le dă senzația de irealitate și îi rupe de propriile lor sentimente. Sau este posibil ca intoleranța noastră să ducă la acțiuni de o natură mai asertivă, exprimate prin iritabilitate sau agresiune directă – deși neintenționată conștient – la adresa stării emoționale de vulnerabilitate și neputință a copilului. Atunci, copilul, în necunoștință de cauză, devine recipientul reacțiilor ostile care se împletesc în sentimentul său interior de identitate, subminându-i direct capacitatea de a tolera emoții similare la el însuși.

Dacă avem probleme nerezolvate sau reziduale, este esențial să ne luăm un răgaz pentru a reflecta asupra răspunsurilor emoționale pe care le avem față de copiii noștri. Înțelegându-ne pe noi oferim copiilor noștri șansa să-și dezvolte percepția propriei vitalități și libertatea de a explora propriile universuri emoționale fără restricții sau frică.

Forme ale memoriei

De ce avem probleme nerezolvate și reziduale? De ce este prezentul influențat de evenimentele din trecut? Cum poate o experiență să ne influențeze psihicul? De ce evenimentele din trecut continuă să ne influențeze percepțiile din prezent și să modeleze modul în care ne închipuim viitorul?

Studiul memoriei ne pune la dispoziție răspunsuri incitante pentru aceste întrebări fundamentale. Încă de la

începutul vieții, creierii noștri sunt capabili să răspundă experienței prin modificarea conexiunilor dintre neuroni, care constituie baza structurală a creierului. Se presupune că aceste conexiuni sunt o modalitate eficientă în care creierul reușește să-și amintească experiența. Structura creierului îi formează funcția. În schimb, funcția creierului creează mintea. Deși informațiile genetice determină și ele aspecte fundamentale ale anatomiei creierului, experiențele noastre sunt cele care creează conexiunile unice fiecărui individ și dau formă structurii de bază a creierului său. Astfel, experiențele noastre dau în mod direct formă structurii creierului și creează mintea care definește cine suntem.

Memoria este modul în care creierul răspunde experienței, creând noi conexiuni neuronale. Cele două modalități majore în care sunt făcute conexiunile reprezintă cele două forme ale memoriei: implicită și explicită. Memoria implicită are ca rezultat crearea de circuite cerebrale speciale, care sunt responsabile pentru generarea emoțiilor, răspunsurilor comportamentale, percepțiilor și, probabil, de codificarea senzațiilor corporale. Memoria implicită este o formă timpurie de memorie nonverbală care este prezentă încă de la naștere și continuă pe întreaga durată a vieții. Un alt aspect important legat de memoria implicită sunt așa numitele „modele mentale". Cu ajutorul modelelor mentale mințile noastre creează generalizări ale experiențelor repetate.

De exemplu, dacă un copil se simte reconfortat când mama lui răspunde la semnalele sale de suferință, el va generaliza experiența, astfel încât prezența mamei lui îi va da senzația de confort și siguranță. La orice suferință viitoare, modelul său mental al relației cu mama se va activa,

făcându-l să o caute pentru a-și regăsi liniștea. Relațiile noastre de atașament ne afectează modul în care îi vedem pe ceilalți și în care ne vedem pe noi înșine. Prin experiențe repetate cu obiectele atașamentului nostru, mintea noastră creează modele care influențează modul cum îi vedem pe ceilalți și în care ne vedem pe noi înșine. În exemplul de mai sus, copilul o vede pe mama lui ca sursă de siguranță și înțelegere și se vede pe el însuși ca pe cineva capabil să-și influențeze mediul și să-și satisfacă nevoile. Aceste modele creează un filtru care structurează modul în care ne canalizăm percepțiile și ne construim răspunsurile în lume. Cu ajutorul acestor modele ce acționează ca filtre ne dezvoltăm modalități specifice de a vedea și a fi.

O caracteristică fascinantă a memoriei implicite este că, în clipa când o asemenea amintire este recuperată, individul nu are senzația că își „amintește" ceva, el nefiind conștient că această experiență lăuntrică este provocată de ceva din trecut. Astfel, emoții, comportamente, senzații corporale, interpretări date unor percepții și predispoziții ale modelelor mentale inconștiente pot influența experiența noastră din prezent (atât din punctul de vedere al percepției, cât și al comportamentului), fără ca noi să realizăm că suntem structurați de trecut. De-a dreptul uluitor este faptul că creierul nostru poate înregistra amintiri ocolind canalele atenției conștiente. Acest lucru înseamnă că în memoria implicită se pot înregistra elemente de care nu ești niciodată conștient.

După primul an de viață, dezvoltarea acelei părți din creier numite hipocamp permite apariția unui ansamblu de circuite care face posibilă funcționarea celui de-al doilea tip major de memorie, memoria explicită. Ea include două componente: memoria semantică, sau factuală, care

poate fi accesată în jurul vârstei de un an și jumătate, și memoria autobiografică, ce începe a se dezvolta în jurul vârstei de doi ani. Perioada anterioară momentului când memoria autobiografică este disponibilă se numește amnezie infantilă, fiind un fenomen developmental întâlnit în toate culturile umane; el nu este legat în niciun fel de vreo traumă, datorându-se faptului că anumite structuri din creier nu s-au dezvoltat încă suficient. Spre deosebire de memoria implicită, în clipa când accesăm memoria explicită, avem senzația lăuntrică a aducerii aminte. Participarea atenției conștiente este necesară procesului de înregistrare în cazul ambelor forme de memorie explicită.

Particularitatea memoriei autobiografice constă în faptul că presupune o percepție asupra sinelui și a timpului. Memoria autobiografică presupune ca o parte a creierului să fie suficient de dezvoltată pentru a permite apariția unui asemenea tip de amintire, în jurul vârstei de doi ani. Această parte a creierului este numită cortexul prefrontal, deoarece este chiar partea din față a celui mai nou strat cerebral, neocortexul.

Cortexul prefrontal este extrem de important în desfășurarea unei largi game de procese, inclusiv memoria autobiografică, conștiința de sine, flexibilitatea în răspuns, *mindsight-ul* și reglarea emoțiilor. Tocmai acestea sunt procesele psihice care sunt modelate de atașament. Dezvoltarea scoarței cerebrale pare să fie profund influențată de experiențele interpersonale. Iată de ce relațiile din prima copilărie au un impact semnificativ asupra vieților noastre. Totuși, această importantă parte a creierului ce are un rol integrator poate continua să se dezvolte pe întreaga durată a vieții, deci avem mereu posibilitatea de a crește și de a ne schimba.

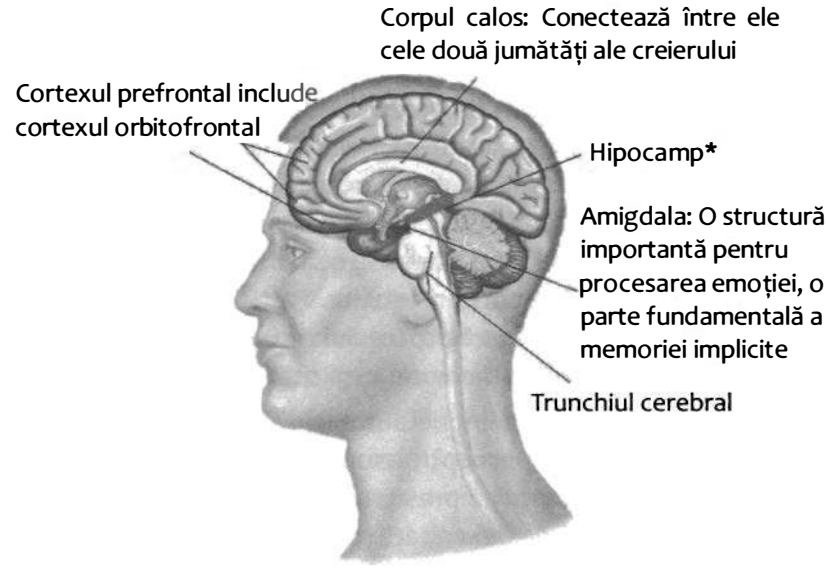

Corpul calos: Conectează între ele cele două jumătăți ale creierului
Cortexul prefrontal include cortexul orbitofrontal
Hipocamp*
Amigdala: O structură importantă pentru procesarea emoției, o parte fundamentală a memoriei implicite
Trunchiul cerebral

FIGURA 1. Diagramă a creierului uman privit din mijloc spre partea dreaptă. Se observă câteva structuri cheie implicate în memorie, inclusiv amigdala (responsabilă cu procesarea memoriei emoționale), hipocampul (formele explicite de memorie) și cortexul orbitofrontal (memoria autobiografică explicită). Poveștile de viață coerente, așa cum sunt descrise în capitolul următor, pot presupune integrarea informațiilor din ambele emisfere, prin intermediul corpului calos.

*Partea hașurată reprezintă locația hipocampului de cealaltă parte a trunchiului cerebral din această diagramă. La capătul hipocampului se află amigdala răspunzătoare de procesarea emoției. Aceste două structuri sunt o parte a lobului medio-temporal care este situat de o parte și de alta a acestei perspective mediane.

Tabelul 1. Formele memoriei

MEMORIA IMPLICITĂ

- Prezentă la naștere
- Fără prezența senzației aducerii aminte când amintirile sunt recuperate
- Include memoria comportamentală, perceptuală și, probabil, corporală
- Include modele mentale
- Participarea atenției conștiente *nu* este necesară pentru înregistrarea amintirilor
- *Nu* implică hipocampul

MEMORIA EXPLICITĂ

- Se dezvoltă în timpul celui de-a doilea an de viață și ulterior
- Senzația aducerii aminte este prezentă când se recuperează amintiri
- În cazul amintirilor cu caracter autobiografic, există percepția de sine și percepția timpului
- Include memoria semantică (factuală) și incidentală (autobiografică)
- Necesită participarea atenției conștiente
- Implică hipocampul
- În cazul amintirilor autobiografice, implică de asemenea cortexul prefrontal

Găsirea soluției

Acum, după ce am început să înțelegem cumva modalitatea în care creierul codifică memoria, putem cerceta modul de a găsi o soluție pentru problemele noastre nerezolvate. În cazul lui Dan, crearea unei povești plauzibile despre amnezia infantilă nu a avut niciun impact în plan emoțional și nu i-a putut modifica experiența. Este posibil să fi existat anumite experiențe în acea perioadă timpurie a vieții care, chiar dacă i-au fost explicit inaccesibile, au creat implicit intensitatea emoțională a acelui an de stagiatură. Fără o reflecție susținută, iritarea ar fi dominat în continuare stilul lui Dan de a-și crește și educa propriii copii, făcându-l incapabil să le aline suferința. La nivel inconștient, el ar fi început să se simtă amenințat de vulnerabilitate și neputință. Un asemenea proces lăuntric nereflectat ar fi devenit un motiv structurant al relațiilor lui, determinându-l pe Dan să descurajeze dependența firească a fiului său și să-l împingă spre o autonomie prematură. Raționalizarea acestor experiențe l-ar fi condus pe Dan la concluzia că acei copii „necomunicativi care plâng prea mult" sunt „răsfățați" și „caută să atragă atenția". În lipsa reflecției, el ar fi ignorat propria lui problemă nerezolvată, continuând să se simtă agasat de fiul său.

Ambivalența parentală apare în diverse forme, provenite, adesea, din probleme nerezolvate. Părinții pot fi pradă unor sentimente contradictorii, care le subminează capacitatea de a fi deschiși și iubitori față propriii copii. Datorită barierelor rigide pe care le-am construit în copilărie și ulterior, ne este aproape imposibil să ne adaptăm într-o manieră consecventă și clară noului nostru rol de părinți iubitori. Aspecte firești din experiența copiilor noștri, precum emotivitatea, neajutorarea și vulnerabilitatea,

dependența lor față de noi, pot părea amenințătoare și devin intolerabile.

Dan își continuă povestea: Când doream să relaționez cu fiul meu în momente de suferință, propria mea ambivalență crea un conflict între răspunsul pe care intenționam să-l dau și comportamentul meu concret. În loc să fiu afectuos și liniștitor, eram o sursă de nervozitate și irascibilitate. În clipa când am conștientizat această problemă, am putut acționa pentru a o rezolva.

Am vorbit prietenilor mei despre *flashback*-ul meu și despre amintirile legate de anul când eram stagiar. Am scris în jurnalul meu personal, conștient de faptul că studiile au demonstrat că a scrie despre experiențele traumatizante poate duce la profunde modificări de ordin psihologic și fiziologic asociate cu soluționarea lor. În urma discuțiilor, plimbărilor și a scrisului, am realizat ce înspăimântătoare și atroce era situația. Aveam reacții viscerale. Mă simțeam rău. Îmi tremurau umerii și mă dureau mâinile.

La început, am continuat să fiu panicat și nervos când fiul meu plângea. Îmi spuneam: „Este ceva legat de stagiatură, nu de fiul meu". Panica nu dispărea, dar mă simțeam, cumva, mai bine. Pe măsură ce zilele treceau, iar eu continuam să discut și să scriu despre stagiatură, am realizat cât de important este faptul de a recunoaște, accepta și respecta vulnerabilitatea și neputința – la fiul meu și la mine însumi. Panica și nervozitatea s-au diminuat sensibil. Trebuia să-mi spun mereu că nu eu sunt cauza lacrimilor lui și că pentru un copil este firesc să fie vulnerabil și neajutorat. În clipa când mi-am înțeles trecutul, am fost liber să accept plânsul copilului meu, ca și propriile sentimente de vulnerabilitate, învățând cum să-i aduc alinare și să-i fiu tată.

Flashback-ul și sentimentul paralizant de panică nu au mai revenit niciodată. Configurația unei memorii exclusiv

implicite este procesată acum și în formă explicită. Modificarea a survenit în urma procesării conștiente a amintirilor implicite, pe măsură ce ele deveneau parte integrantă a unei suite narative autobiografice mai cuprinzătoare și explicite despre acel an de stagiatură. Povestea vieții mele trebuia să absoarbă problemele emoționale referitoare la vulnerabilitate și neputință ce se găseau în centrul acelei experiențe, pentru a le găsi rezolvarea.

A trece mai departe

Când părinții nu-și asumă responsabilitatea pentru propriile probleme rămase în suspensie, ei pierd nu doar prilejul de a deveni niște părinți mai buni, dar și pe acela de a-și continua propria dezvoltare. Oamenii care ignoră originea propriilor comportamente și reacții emoționale puternice nu își conștientizează problemele nerezolvate și ambivalența parentală pe care o creează.

În viață sunt suficiente ocazii când trebuie să ne adaptăm rapid și să ne descurcăm cât putem de bine în fața unor situații dificile. Cei mai mulți dintre noi avem reminiscențe sau probleme nerezolvate care sunt gata să ne pună constant la încercare. O problemă nerezolvată ne poate face să fim foarte inflexibili cu propriii copii, împiedicându-ne să alegem acele răspunsuri care le-ar fi utile dezvoltării lor. Noi nu-i ascultăm cu adevărat pe copiii noștri, deoarece propriile experiențe fac atâta zgomot înlăuntrul nostru, încât nu-i putem auzi. Noi nu suntem pe aceeași lungime de undă cu ei, continuând să acționăm în același mod lipsit de eficacitate și frustrant pentru noi și copiii noștri, deoarece suntem prizonierii unor reacții întemeiate pe experiența noastră din trecut.

Este dificil să fim prezenți pentru copiii noștri când memoria implicită a unor experiențe dureroase sau pierderi nerezolvate ne copleșește și suntem complet cufundați în ele. Adaptările noastre automate în fața acestor experiențe din trecut devin apoi definitorii pentru "cine suntem", iar povestea vieții noastre este scrisă pentru noi, dar nu de noi. Intruziunile problemelor nerezolvate pot influența direct modul cum ne cunoaștem pe noi înșine și cum interacționăm cu propriii copii. Când problemele nerezolvate scriu povestea vieții noastre, nu noi suntem autobiografii noștri; noi nu facem decât să înregistrăm cum trecutul impietează încontinuu, deseori fără ca noi să realizăm, asupra experiențelor prezente, dând formă direcțiilor pe care le vom urma în viitor. Alegerile noastre legate de modalitatea în care ne creștem și educăm copiii nu mai sunt rodul chibzuinței, fiind mai degrabă reacții bazate pe experiențele noastre din trecut. Este ca și cum am fi renunțat de bună voie la capacitatea de a ne alege drumul, hotărând să trecem pe pilot automat, fără a ști nici măcar unde ne duce pilotul. Deseori, încercăm să controlăm sentimentele și comportamentul copiilor noștri când, de fapt, propriile noastre experiențe lăuntrice sunt cele care declanșează senzația noastră de insatisfacție în fața comportamentului lor.

Dacă acordăm atenție experiențelor noastre lăuntrice în clipa când ne supără comportamentul copiilor noștri, putem începe să descoperim cum anume impietează acțiunile noastre asupra relației de dragoste pe care vrem s-o avem cu propriii noștri copii. Odată cu rezolvarea problemelor noastre, avem acces la o gamă mai largă de opțiuni, iar modul de a răspunde copiilor câștigă în flexibilitate. În poveștile vieților noastre vom putea începe să integrăm amintiri care ne vor ajuta să înțelegem rostul experiențelor noastre, pentru a crește armonios, noi și copiii noștri.

Exerciţii introsective pentru relaţionare

1. Scrieţi în jurnal ori de câte ori emoţiile dvs. iau forma unor reacţii impulsive. Veţi putea observa astfel anumite tipare de interacţiune cu propriii voştri copii ce declanşează aceste experienţe emoţionale. Pentru moment, rezumaţi-vă să le observaţi – nu încercaţi încă să vă modificaţi răspunsul, observaţi doar.

2. Extindeţi-vă observaţiile pentru a include reflecţii despre posibila natură implicită a reacţiilor faţă de copilul dvs. Reflectaţi asupra acestor elemente implicite ale memoriei şi asupra faptului că acestea nu dau senzaţia de a fi „aduceri aminte". Transformarea implicitului în explicit, concentrarea atenţiei conştiente asupra acestor elemente de o natură mai degrabă automată din trecut constituie o parte importantă în procesul de aprofundare a înţelegerii de sine şi în dobândirea capacităţii de a relaţiona cu propriul copil.

3. Gândiţi-vă la o problemă din viaţa dvs. care vă afectează capacitatea de a relaţiona flexibil cu propriul copil. Concentraţi-vă asupra aspectelor trecute, prezente şi viitoare ale acestei probleme. Vă vine în minte vreun motiv sau model generic legat de interacţiunile din trecut? Ce emoţii implicite şi senzaţii corporale apar când vă vine în minte, în prezent, această problemă? Există şi alte ocazii când aţi avut aceste senzaţii? Există elemente din trecutul dvs. care pot contribui la apariţia lor? Cum influenţează aceste motive şi afecte percepţia dvs. de sine şi relaţiile cu propriul dvs. copil? Cum vă formează ele modalitatea de a vedea viitorul?

CE SPUNE ŞTIINŢA

Ştiinţă şi cunoaştere

Încă de la începuturile istoriei, oamenii au fost interesaţi să înţeleagă lumea. Pe măsură ce ştiinţa şi tehnologia au progresat, tipurile de întrebări pe care şi le-au pus şi cărora au încercat să le găsească răspuns au devenit din ce în ce mai sofisticate, uneltele mai complexe şi de o natură mai tehnică, iar domeniile supuse explorării s-au diversificat. Există mii de periodice specializate şi nenumărate subspecialităţi în câteva zeci de domenii ştiinţifice academice care caută activ să înţeleagă lumea în care trăim.

În cartea de faţă, pentru a ne îmbogăţi cunoaşterea vom folosi o abordare interdisciplinară, aşa cum este ea explorată în volumul lui Dan Siegel, *The Developing Mind*. Cartea se bazează pe convingerea că există o „realitate" a lumii ce include şi experienţele umane şi care, printr-un studiu atent, poate fi cunoscută în profunzime. Cu toate acestea, considerată separat, fiecare modalitate de cunoaştere este limitată: precum în vechea poveste indiană în care orbii pipăie fiecare câte o parte a unui elefant, fiecare experienţă sau perspectivă nu poate revela decât o parte a unei realităţi mai cuprinzătoare. Când experienţele fiecărui orb sunt puse laolaltă, începe să apară imaginea elefantului întreg.

Scopul unei perspective interdisciplinare este de a găsi punctul de convergenţă dintre diferite domenii, îngăduind accesul la o cunoaştere unitară. În cartea sa intitulată *Consilience*, marele biolog evoluţionist E. O. Wilson afirmă că această cunoaştere unitară este dificil de dobândit în cadrele academice, dată fiind separarea dintre diferitele discipline ştiin-

ţifice. Cu toate acestea, o abordare interdisciplinară oferă puncte de contact între diverse domenii, permiţând ştiinţei să progreseze.

Fiecare domeniu de cercetare, fiecare sursă a cunoaşterii, se distinge prin abordare, concepte, vocabular şi manieră de interogare. O abordare interdisciplinară respectă în mod egal toate aceste particularităţi, ştiind că tocmai cooperarea interdisciplinară ne oferă accesul la o viziune mai cuprinzătoare asupra realităţii pe care căutăm s-o înţelegem. O asemenea abordare ne cere să fim modeşti şi deschişi, să privim dincolo de limitele fiecărei discipline, în efortul de a vedea cum arată cu-adevărat elefantul.

Ne vom culege informaţiile din domenii ştiinţifice diverse, de la antropologie la psihologie, de la neurobiologie la psihiatrie, de la lingvistică şi pedagogie la ştiinţele comunicării şi ale sistemelor complexe. O instituţie care practică abordarea interdisciplinară este Fundaţia pentru Cercetare Psiho-culturală – Centrul UCLA pentru Cultură, Minte şi Dezvoltare. Aici, studenţii sunt formaţi în spiritul unei abordări interdisciplinare, în speranţa de a educa o nouă generaţie de cercetători, profesori şi practicieni avizaţi în privinţa convergenţei diverselor domenii ştiinţifice.

Ataşament, minte şi creier: neurobiologia interpersonală

De mii de ani, oamenii au încercat să înţeleagă esenţa umanităţii. Psihicul omenesc, definit ca suflet, intelect şi minte, este o unitate funcţională despre care se crede că este un proces ce apare în parte ca o consecinţă a activităţii creierului. Noile descoperiri explozive ale neurobiologiei sunt rodul cercetării creierului, ca sistem ce face parte integrantă din corp. Neurobiologia explorează modul în care sunt create procesele mentale prin descărcările neuronale ce au loc în creier.

În același timp, domeniul separat al psihologiei a explorat diverse dimensiuni ale umanității omului: memoria, gândirea, emoțiile și dezvoltarea, pentru a numi doar câteva. Modul în care înțelegem dezvoltarea unui copil a fost mult aprofundat grație teoriei atașamentului, o ramură a științei referitoare la dezvoltarea copilului. Cercetările având ca obiect atașamentul ne-au permis să înțelegem într-o nouă lumină influența pe care, prin modul lor de a interacționa cu propriii copii, părinții o au asupra parcursului ulterior al copiilor. S-a demonstrat că relațiile interpersonale și modelele de comunicare care funcționează între copii și cei care îi au în grijă influențează direct dezvoltarea proceselor mentale.

Astfel, putem corobora cunoștințele despre modalitatea în care creierul dă naștere proceselor mentale (neurobiologia) cu cele despre modul în care relațiile dau formă proceselor mentale (cercetările privitoare la atașament). Această convergență reprezintă esența abordării noastre științifice, numită „neurobiologie interpersonală", dovedindu-se a fi un cadru de referință pentru înțelegerea experiențelor cotidiene în relația dintre copii și părinți.

În neurobiologie, abordarea interpersonală asupra dezvoltării se bazează pe următoarele principii:

- Mintea este un proces care presupune ajustarea fluxului de energie și informații.
- Fluxul minții apare atât în sistemului nostru nervos, cât și în comunicarea noastră relațională – mintea este atât încorporată în noi, cât și intercalată între noi.
- Mintea se dezvoltă pe măsură ce maturizarea creierului, programată genetic, răspunde în fața experiențelor care continuă să apară, inclusiv a experiențelor pe care le avem în relațiile noastre sociale.

Deși oamenii de știință cred că tiparul de transmitere a impulsurilor în rețeaua neuronală este cel care face să apară „mintea" – dând naștere unor procese precum atenția, emo-

ția și memoria – nu știm precis cum anume produce activitatea creierului experiența subiectivă a minții. Tot astfel, deoarece mințile noastre sunt modelate de comunicarea noastră socială, mintea poate fi privită și ca un proces relațional, în aceeași măsură în care depinde de sistemul nervos al corpului nostru, incluzând aici creierul. O modalitate de a face conversia dintre creier și minte este aceea de a considera mintea un proces ce implică un flux de energie și informații. De exemplu, energia pe care o poți observa în minte poate fi volumul propriei voci din punctul de vedere al proprietățile sale fizice, starea de alertă sau de somnolență pe care este posibil s-o aveți sau intensitatea nivelului dvs. de comunicare cu o altă persoană. Un neurobiolog va examina cât de multă energie este utilizată în diferite părți ale creierului, cu ajutorul imageriei cerebrale (care arată unde anume sunt consumate diverse substanțe chimice sau unde crește fluxul sanguin, modificări evidențiate prin intensificarea metabolismului în anumite zone) sau o electroencefalogramă, sau EEG (ce dezvăluie diagrama undelor electrice din creier). Fluxul informațiilor din minte ar fi tocmai semnificația cuvintelor pe care le citiți acum – semnificația, nu semnele grafice de pe pagină sau sunetul cuvintelor. După cum sugera Mark Twain, referindu-se la importanța folosirii corecte a cuvintelor, este o mare diferență între o lamă de ras și o lamă care paște în Anzi. Semnificația constituie un aspect influent al procesării informațiilor în minte.

Modul nostru de a simboliza lumea influențează direct modalitatea în care ne construim propria percepție a realității. Pentru creier, informațiile sunt create de tiparele de transmitere a impulsurilor în diverse circuite. Locația determină tipul de informație (văz versus auz); configurația specifică determină informația specifică (vizualizarea Turnului Eiffel, nu a Podului Golden Gate).

La naștere, oamenii sunt unele dintre cele mai imature ființe; bebelușii umani se nasc cu creieri care sunt extrem de nedezvoltați și depind întrutotul de adulți pentru a fi îngrijiți.

Dezvoltarea complexității necesare unui creier de copil aflat în procesul de creștere depinde atât de informația genetică, cât și de experiențele de viață. Cu alte cuvinte, imaturitatea unui creier de sugar denotă faptul că experiențele vor juca un rol semnificativ în determinarea caracteristicilor unice ale conexiunilor cerebrale aflate în formare. Experiența dă formă chiar acelor structuri cerebrale care vor face cu putință percepția experiențelor ce urmează a fi sesizate și memorate.

Grija purtată de adulți facilitează în plan mental dezvoltarea unor instrumente esențiale pentru supraviețuire. Aceste experiențe legate de atașament îngăduie copiilor să se dezvolte optim și să fie extrem de flexibili și adaptabili, dobândind capacitatea să-și echilibreze emoțiile, gândirea și relațiile de empatie cu ceilalți. Neurobiologia demonstrează că aceste capacități mentale apar în urma integrării anumitor circuite cerebrale; descoperiri din domeniul cercetării atașamentului indică tipurile de experiențe relaționale de care are nevoie un copil pentru a crește în condiții optime și pentru buna dezvoltare a acestor procese mentale. Punând laolaltă toate aceste fragmente care compun imaginea elefantului, abordarea interpersonală din neurobiologie sugerează faptul că, după toate probabilitățile, relațiile de atașament contribuie la dezvoltarea capacităților integratoare ale creierului, permițând dobândirea acestor abilități de ordin emoțional, cognitiv și interpersonal.

Memorie, creier și dezvoltare: maniera în care ne amintim determină ceea ce devenim

Cercetările legate de memorie constituie o zonă pasionantă, prilejuind nenumărate noi revelații asupra modului în care experiența structurează mintea și creierul. Este cunoscut faptul că experiența structurează creierul pe toată durata vieții, modificând conexiunile dintre neuroni. Pentru creier, „experiența" înseamnă că în neuroni se declanșează transmisia unui flux de ioni pe toată lungimea acestor celule lungi, care

constituie structura de bază a creierului, unde există peste 3 milioane de kilometri de fibre neuronale. Fiecare dintre cei 100 de miliarde de neuroni ai creierului este conectat, în medie, cu alți 10.000 de neuroni. Astfel, în creier există o rețea incredibil de complexă, asemănătoare unei pânze de păianjen, cu trilioane de sinapse, sau conexiuni neuronale. Potrivit unor estimări, numărul structurilor de transmisie din creier – totalul posibil de profile binare de tip conectat/deconectat din timpul activării cerebrale – ar fi egal cu de zece ori zece înmulțit cu un milion sau zece la puterea un milion. În comparație cu orice alt obiect natural sau artificial, creierul uman este considerat a fi cea mai complexă alcătuire din univers.

S-a demonstrat științific că memoria funcționează tocmai prin modificări ale conexiunilor dintre neuroni. Când neuronii devin activi în același timp, se creează legături asociative. Astfel, dacă un câine te mușcă în clipa când auzi sunetul artificiilor, durerea și frica vor fi asociate în mintea ta nu doar cu câinii, ci și cu artificiile. Aceste legături se produc deoarece, potrivit axiomei dezvoltate acum jumătate de secol de doctorul-psiholog canadian Donald Hebb, „neuronii care se activează împreună, se asociază". Recent, psihiatrul neurocercetător Eric Kadel a câștigat Premiul Nobel deoarece a demonstrat că în clipa când neuronii transmit un impuls (sunt activați) în mod repetat, materialul genetic din interiorul nucleelor acestor neuroni devine activ, astfel că sunt sintetizate noi proteine ce permit crearea unor sinapse noi. Transmiterea impulsului (experiența) pune în mișcare mecanismul genetic care permite creierului să își modifice propriile conexiuni interne (memoria).

Creierul se dezvoltă și în clipa când neuronii cresc și creează conexiuni noi unul cu altul. Iată de ce oamenii de știință afirmă că memoria și dezvoltarea sunt procese care se suprapun: experiența determină modul de dezvoltare a structurii creierului. Bagajul genetic hotărăște în mare măsură maniera de conectare a neuronilor între ei, dar tot atât de important este faptul că experiența activează genele pentru a influența pro-

cesul conectării. Este inutil să te lansezi în dezbateri simpliste de genul experiență versus biologie sau natură versus cultură pentru a da câștig de cauză unuia sau altuia dintre aceste procese interdependente. De fapt, experiența determină structura creierului. Experiența este biologie. Maniera în care ne comportăm cu propriii copii le modifică felul de a fi și cel în care se vor dezvolta. Creierii lor au nevoie de implicarea noastră ca părinți. Natura are nevoie să fie atent cultivată.

Creierul este structurat pentru a asigura bazele unei dezvoltări firești – noi trebuie să-i punem la dispoziție doar experiențele de tip interactiv și reflexiv de care au nevoie creierii copiilor, fără o excesivă stimulare de ordin senzorial sau fizic. Părinții sunt în fapt sculptorii activi ai creierilor aflați în dezvoltare ai copiilor lor. Creierul imatur al unui copil este atât de sensibil la experiențele de socializare, încât părinții adoptivi ar trebui considerați părinți biologici din cauză că experiențele de tip familial pe care le creează formează structura biologică a creierului copilului lor. A fi părinte biologic nu constituie decât una dintre modalitățile în care părinții configurează biologic viețile propriilor copii.

Experiența, dezvoltarea memoriei și sinele

Memoria este maniera în care experiența dă formă conexiunilor neuronale, astfel că tiparele de transmitere a impulsurilor din creier sunt modificate într-un fel sau în altul. Dacă nu ați auzit niciodată despre Podul Golden Gate, citirea acestor cuvinte va suscita un răspuns diferit în dvs. decât în cineva care locuiește în San Francisco și poate vizualiza cu ușurință podul, generând senzații, emoții și alte asociații mentale cu el. Cele două principale forme de memorie, implicită și explicită, sunt foarte diferite. Deoarece în primii ani de viață copilul are la dispoziție circuitele neuronale aflate în dezvoltare, dar deja funcționale, ale memoriei implicite (sfera emoțională, com-

portamentală, perceptuală și corporală), această formă de memorie este disponibilă încă de la naștere și, probabil, chiar dinainte. Memoria implicită include de asemenea maniera în care creierul creează rezumate ale experiențelor sub forma modelelor mentale.

Memoria explicită utilizează principalele mecanisme de codificare a memoriei implicite, dar, în plus, procesează aceste informații cu ajutorul unei zone integratoare cu numele de hipocamp, depinzând de maturizarea acestei regiuni din creier, după vârsta de un an și jumătate. Memoria explicită nu este deplin funcțională până în acel moment. Odată cu dezvoltarea hipocampului, mintea este capabilă să facă legături între elemente disparate ale memoriei implicite și să creeze o hartă contextuală a reprezentărilor neuronale integrate ale experienței. Aceasta este baza oricăror forme factuale și, ulterior, autobiografice ale memoriei explicite. Astfel, hipocampul este un fel de „cartograf cognitiv", creând conexiuni prin asociație între reprezentări situate în momente temporale diferite și având ca sursă diverse modalități de percepție (vizuală, auditivă, tactilă) și de concepție (idei, noțiuni, teorii).

În al doilea an de viață, dezvoltarea regiunilor prefrontale ale creierului permite apariția percepției de sine și a percepției timpului, semnalând începuturile memoriei autobiografice. Înainte de atingerea acestui nivel de dezvoltare, se spune despre copil că se află în faza de „amnezie infantilă", în care memoria implicită este prezentă, dar memoria autobiografică explicită nu îi este încă disponibilă. Chiar și după ce formele explicite ale memoriei autobiografice încep să-și facă simțită prezența, copiilor le este greu să-și amintească explicit, într-o manieră coerentă, ce li s-a întâmplat înainte de vârsta de cinci ani.

Nimeni nu știe încă de ce lucrurile stau așa. Este posibil ca, pentru mulți dintre noi, modul în care ne alcătuim amintirile, în care integrăm vasta aglomerare de informații în rezervorul memoriei noastre, să nu ajungă la maturitate decât în primii ani de școală. Memoria explicită este mutată din rezervorul

inițial în memoria de scurtă și, ulterior, în cea de lungă durată prin activitatea hipocampului. Cu timpul, aceste amintiri aflate în memoria de lungă durată devin permanente prin intermediul unui proces numit consolidare corticală. Un aspect al consolidării memoriei este legat de faptul că avem nevoie de perioade de somn REM – Rapid Eye Movement pentru a lua amintirile din rezervorul memoriei de lungă durată și a le transfera într-o formă permanentă, unde ies de sub influența hipocampului, pentru a putea fi accesate.

Somnul REM este faza somnului în care visăm. Este posibil ca visul, o experiență care integrează emoția și memoria și procese specifice celor două emisfere cerebrale, să necesite anumite circuite cu rol integrator care, în cazul unui preșcolar, nu sunt dezvoltate suficient pentru a permite accesul facil la amintiri explicite de natură autobiografică mai târziu în viață. Preșcolarii visează și au acces la memoria explicită a experiențelor trăite, dar ceea ce vrem să sugerăm aici este faptul că, la vârsta respectivă, procesul de consolidare nu este încă suficient maturizat și nu permite ca amintirile autobiografice din memoria de lungă durată să ia o formă permanentă. Dacă o consolidare corticală incompletă este factorul limitativ, putem înțelege de ce pentru majoritatea celor aflați la vârste preșcolare este dificil să-și amintească perioade anterioare din viața lor într-o manieră nedisparată.

O modalitate prin care, în primii ani de viață, copiii procesează experiențele trăite este transpunerea lor într-o formă ludică. Creând scenarii unde experiențele imaginare și cele trăite coexistă, ei pot să-și exerseze deprinderi noi, asimilând semnificațiile emoționale complexe proprii contextelor sociale în care trăiesc. Cu ajutorul poveștilor pe care le creăm în joacă și, poate, în vis, încercăm să „descifrăm" experiențele și să consolidăm acest mod de înțelegere construindu-ne o imagine despre noi înșine în lume.

Când copiii depășesc vârsta de preșcolari, maturizarea corpului calos și a regiunilor prefrontale ale scoarței cerebrale

poate îngădui apariția unui proces de consolidare care oferă o percepție de sine diacronică, creând structura de bază a cunoașterii de sine pe care o numim memorie autobiografică. Astfel se poate explica faptul că nu avem acces deplin la amintirile autobiografice până când această maturizare neurobiologică nu se încheie. Odată cu respectiva consolidare, apar condiții ce favorizează crearea unei percepții de sine autobiografice – percepție care este configurată de experiență și care continuă să se dezvolte odată cu evoluția noastră pe parcursul întregii vieți.

Experiențele frustrante au un impact diferit asupra memoriei, în comparație cu evenimentele netraumatice. Una dintre modalitățile în care traumele nerezolvate pot bloca procesarea normală a memoriei este să perturbe progresia firească a codificării și stocării memoriei. De exemplu, o experiență copleșitoare poate bloca procesul de encodare inhibând procesarea unei informații de către hipocamp. Astfel, este permisă doar procesarea la nivel implicit, blocând-se procesarea explicită.

Putem presupune că acest fenomen survine deoarece, în timpul desfășurării evenimentului traumatic, au fost eliberate doze excesive de neurotransmițători sau hormoni de stres care blochează mecanismele de encodare din hipocamp. Un alt mecanism de blocare include deturnarea atenției, situație în care, pe perioada experienței, atenția conștientă se concentrează asupra unor aspecte ambientale netraumatizante. Și în acest caz este permisă doar procesarea implicită, deoarece, pentru o codificare la nivelul memoriei explicite, hipocampul are nevoie de participarea atenției conștiente. Fiecare mecanism permite doar o codificare la nivel implicit. În clipa când sunt recuperate, amintirile de acest gen irump în mintea respectivei persoane, fără ca aceasta din urmă să aibă sentimentul că recuperează ceva aflat în memorie. În plus, memoria implicită este lipsită de legăturile asociative pe care le alcătuiește hipocampul și care ar permite situarea lor într-un context

propice înțelegerii. Rememorările implicite lipsite de procesare explicită ar putea fi, în cazuri extreme, sursa experiențelor de tip flashback; în majoritatea cazurilor ele pot fi sursa modelelor mentale rigide care subminează capacitatea părinților de a-și păstra flexibilitatea și de a fi „pe aceeași lungime de undă" cu copiii lor.

Lecturi recomandate

M.L Howe, D. Cicchetti & S.L. Toth. „Children's basic memory processes, stress, and maltreatment". *Development and Psychopathology* 18, no. 03 (2006): 759-769.

E.R. Kandel. *Psychiatry, psychoanalysis, and the new biology of mind.* Arlington: American Psychiatric Publishing, Inc., 2005.

J. LeDoux. „Rethinking the emotional brain". *Neuron* 73, no. 4 (2012): 653-676.

D. J. Siegel. *The Developing Mind, Second Edition.* New York: Guilford Press, 2012. Capitolele 1 și 2.

—. „Memory: An Overview with Emphasis on the Developmental, Interpersonal, and Neurobiological Aspects". *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 40 (2001): 997–1011.

—, editorul colecției. *Norton Series on Interpersonal Neurobiology.* O colecție de peste 36 de cărți publicate de Norton Professional Books și scrise de diferiți autori, printre care Lou Cozolino (despre psihoterapie), Allan Shore (despre controlul afectelor), Onno van der Hart (despre disociere), Connie Lillas (despre primii ani ai copilăriei), Marion Solomon (despre traume), Steven Porges (despre stres și angajament social), Pat Ogden (despre corp și traumă), Jaak Panksepp (despre ne-

uroștiințele afectivității) și Ed Tronick (despre relațiile timpurii). Aceste cărți, destinate profesioniștilor, explorează în profunzime aplicațiile practice ale acestei noi abordări interdisciplinare și utilitatea ei pentru înțelegerea dezvoltării umane și sprijinirea evoluției indivizilor.

D.J. Siegel. *Mindsight*. New York: Bantam Random House, 2010.

E. O. Wilson. *Consilience*. New York: Knopf, 1998.

CAPITOLUL II

CUM PERCEPEM REALITATEA: ALCĂTUIREA POVEȘTILOR VIEȚILOR NOASTRE

Introducere

Poveștile sunt maniera în care înțelegem evenimentele din viața noastră. La nivel individual și colectiv, spunem povești pentru a înțelege ce ni s-a întâmplat și pentru a da o formă coerentă acelor experiențe. Actul de a povesti este fundamental în toate culturile umane, iar poveștile împărtășite creează o legătură cu ceilalți care duce la dezvoltarea sentimentului de apartenență la o anume comunitate. Poveștile unei anumite culturi modelează maniera în care membrii săi percep realitatea. Astfel, poveștile sunt create de noi, dar – în același timp – ele ne formează identitatea. Iată de ce poveștile joacă un rol central în experiența umană, atât la nivel individual, cât și colectiv.

Toți avem poveștile noastre individuale, narațiuni ale experiențelor din viața noastră personală, cu ajutorul cărora ne aprofundăm cunoașterea de sine, dezvoltând o înțelegere mai largă asupra noastră înșine și a relațiilor noastre cu ceilalți. Narațiunile autobiografice încearcă să dea sens vieților noastre – atât lucrurilor care ni s-au întâmplat, cât și experiențelor lăuntrice care creează țesătura bogată a

modului unic și subiectiv în care fiecare om dă sens vieții sale. Aprofundându-ne înțelegerea de sine și explorând evenimentele și procesele mentale din viețile noastre, poveștile noastre autobiografice vor crește și vor evolua.

Copiii încearcă să înțeleagă și să dea un sens experiențelor lor. Faptul de a povesti copiilor tăi o experiență îi poate ajuta să asimileze atât evenimentele ca atare, cât și conținutul emoțional al acelei experiențe. O asemenea interacțiune cu tine le poate fi de mare ajutor pentru a înțelege ce li s-a întâmplat, oferindu-le instrumentele concrete pentru a deveni capabili de reflecție și intuitivi. Fără o asemenea înțelegere emoțională din partea unui adult atent, copilul se poate simți inconfortabil sau chiar rușinat.

Annika avea patru ani când a venit la grădinița condusă de Mary și nu vorbea decât finlandeza. Timp de doi ani, familia ei s-a mutat temporar în Statele Unite deoarece tatăl ei era conferențiar invitat la UCLA.

Când Annika a început să meargă la școală, mama ei a stat cu ea până când s-a acomodat cu mediul și profesorii. Copila era simpatică și extravertită, plăcându-i să se joace cu alți copii, iar bariera lingvistică era ca și inexistentă și nu o împiedica să se bucure de activitățile comune și de compania celorlalți.

Timp de câteva săptămâni, mama ei nu a avut nicio dificultate să o lase singură la școală. Apoi a survenit un incident care a evidențiat cât de importantă poate fi o poveste pentru a ajuta un copil să proceseze disconfortul. Annika se jucase fără griji toată dimineața, până în clipa când a căzut, julindu-și genunchiul. Ca majoritatea copiilor, după ce s-a rănit, ea a început să plângă după mama ei. Ea nu a putut să fie liniștită de profesor, fiind în continuare destul de supărată. Profesorul i-a cerut secretarei să o sune pe

mama Annikăi, continuându-și încercările de a o liniști. De regulă, repovestirea experienței, incluzând atât conținutul faptic, cât și emoțiile asociate evenimentului, este de mare ajutor pentru a-l face pe copil să înțeleagă experiențele și să se simtă reconfortat de un adult înțelegător. Cum profesorul nu vorbea finlandeza, iar Annika nu pricepea suficient de bine engleza, povestea spusă de profesor nu a avut efectul scontat.

Profesorul a găsit repede câteva accesorii și a început să repete povestea cu ajutorul câtorva păpuși și a unui telefon de jucărie. El a folosit o mică păpușă reprezentând-o pe Annika pentru a reconstitui experiența copilei. Relatarea unei povești presupune nararea unei serii de evenimente și a experiențelor personajelor implicate în acele evenimente.

Mai întâi, păpușa care o reprezenta pe Annika se juca și apoi a căzut. Profesorul a imitat sunetele cuiva care plânge pentru a simboliza plânsul Annikăi. Fetița s-a oprit din plâns și a privit cu atenție. Povestea a continuat. „Păpușa profesor" a vorbit cu blândețe „păpușii Annika", iar Annika în carne și oase a început să suspine din nou. Când „păpușa profesor" a luat telefonul de jucărie pentru a o suna pe „păpușa mamă", Annika s-a oprit iar din plâns, a privit și a ascultat.

Folosind păpușile, profesorul a pus în scenă de câteva ori povestea genunchiului julit și apelul telefonic prin care i se cerea mamei să vină după Annika. Fetița a înțeles cuvântul „mamă" și și-a auzit numele. Odată cu repetarea poveștii și cu ajutorul accesoriilor vizuale, a început să înțeleagă ce s-a întâmplat și ceea ce urma să se întâmple. Cu fiecare repetare a poveștii, gradul de disconfort al fetiței scădea. Nu după multă vreme, ea s-a întors liniștită la joa-

că, părând convinsă că mama sa va veni să o ia acasă. Când aceasta din urmă a sosit, Annika a adus păpușile și telefonul, deoarece dorea să audă din nou povestea și să împărtășească mamei experiența genunchiului julit și a suferinței sale.

Faptul de a i se fi spus povestea a liniștit-o pe Annika, permițându-i nu doar să înțeleagă ce s-a întâmplat, dar să anticipeze deznodământul reprezentat de venirea mamei sale. Ca adulți, de regulă ne spunem poveștile cu ajutorul cuvintelor.

Copiii, chiar cei care pot înțelege limbajul verbal, se folosesc de accesorii precum păpușile, marionetele și desenul, ceea ce îi ajută foarte mult să-și înțeleagă propriile experiențe. Când copiii înțeleg ce li s-a întâmplat, disconfortul lor este de regulă mult diminuat.

Pot exista experiențe din propria ta copilărie pe care nu le-ai putut înțelege la timpul respectiv, deoarece nu a existat vreun adult atent care să te ajute să înțelegi experiența. De când există viață pe pământ, mintea încearcă să înțeleagă lumea și să-și controleze starea sa emoțională lăuntrică prin intermediul relației părinte-copil. Părinții îi ajută pe copii să-și controleze stările lăuntrice și să dea o semnificație experienței. Pe măsură ce copiii cresc, ei dezvoltă capacitatea de a crea o narațiune autobiografică din aceste experiențe. Această abilitate de a spune povești reflectă o mutație fundamentală, anume că respectivul copil a reușit să dea un sens lumii și să-și controleze stările emoționale.

Maniera în care spunem poveștile noastre de viață revelează cum am reușit să înțelegem evenimentele din viața noastră. Ce înseamnă pentru tine să vorbești despre

evenimentele din viața ta? Ți se întâmplă să descrii experiențele de la distanță sau le retrăiești la nivel emoțional pe măsură ce povestești? Anumite subiecte au rămas nerezolvate, părându-ți a avea o mare încărcătură emoțională, deși este vorba de lucruri întâmplate cu mulți ani în urmă? Îți amintești multe detalii legate de primii tăi ani de viață? Ce simțăminte se ivesc când îți povestești experiențele din copilărie?

Poveștile noastre de viață ne oferă indicii asupra modului în care trecutul dă formă prezentului. Felul în care ne spunem poveștile, în care accentuăm anumite aspecte ale experiențelor noastre poate să reveleze maniera în care am reușit să înțelegem lumea și pe noi înșine. De exemplu, te poți gândi la evenimentele din familia ta fără să acorzi prea multă importanță naturii relațiilor dintre membrii familiei.

În sânul anumitor familii există un stil mai distant de a relaționa unii cu alții, unde trăirile sunt rareori împărtășite iar indivizii duc o existență autonomă din punct de vedere emoțional. Aici, atât părintele, cât și copilul pot întâmpina dificultăți în construirea unei povești autobiografice bogate. Într-o astfel de situație, detaliile pot fi dificil de reactualizat, iar emoțiile pot fi uneori absente din poveste. În aceste familii, comunicarea privește cel mai adesea evenimentele vieții exterioare și mai puțin viața sufletească a membrilor familiei.

În familii cu relații distante din punct de vedere emoțional, capacitatea de *mindsight*, abilitatea de a percepe propriile procese sufletești, ca și pe ale celorlalți, pare a fi minimală, atât în cazul părintelui, cât și al copilului. Poveștile sunt tentativa minții de a da un sens bogăției lăuntrice din noi și din ceilalți.

Modalităţi de cunoaştere

Provenind parţial din activităţile creierului, mintea are moduri de procesare diferite. La nivelul primar, avem diferite sisteme de percepţie, precum vederea, auzul, simţul tactil, gustul şi mirosul. La alt nivel, avem diferitele forme de „inteligenţă", inclusiv cea lingvistică, spaţială, kinestetică, muzicală, matematică, intrapersonală şi interpersonală. Mintea este complexă, revelându-se în mii de modalităţi, pe cât de diferite, pe atât de minunate de a percepe şi de a interacţiona cu lumea. Modul în care percepem ne influenţează direct comportamentul. În calitatea noastră de organisme dotate cu căi de a primi stimuli şi de a transmite răspunsuri, avem creieri structuraţi special pentru a prelua informaţii din lume, a le procesa intern (prin ceea ce se numeşte îndeobşte cogniţie) şi a crea apoi un răspuns specific. *Stimul – procesare internă – răspuns.* Aceasta este cea mai simplă modalitate de a descrie rolul creierului şi al întregului sistem nervos.

Vom examina acum cum anume diferă emisfera cerebrală stângă de cea dreaptă în privinţa modului de procesare internă a datelor primite din exterior. Cele două emisfere cerebrale au evoluat timp de milioane de ani din sistemele nervoase asimetrice ale animalelor inferioare, fiind foarte diferite una de cealaltă.

Cele două emisfere cerebrale separate din punct de vedere fizic sunt conectate între ele prin fâşii de ţesut nervos ce poartă numele de corpul calos. Această separare permite fiecărei emisfere cerebrale să funcţioneze relativ independent şi să proceseze informaţiile în modalităţi distincte. Odată cu transferul impulsurilor nervoase de la o

emisferă la alta, este posibilă și o procesare de tip integrativ, ceea ce permite creierului să atingă niveluri superioare de funcționalitate. Fiecare emisferă cerebrală are o percepție unică și procesează informațiile diferit. Avantajul acestor diferențe este că avem la dispoziție mai multe funcții în același creier dacă părțile sale sunt specializate în funcționarea lor.

Când fiecare emisferă distinctă poate contribui la un tot unitar, suntem capabili să obținem mai mult decât ar putea obține fiecare emisferă separat. Dacă ambele emisfere cerebrale ar fi identice, am fi mai puțin complecși și mai puțin adaptabili.

Ne putem referi la aceste două maniere distincte de percepție – procesare internă – răspuns folosind termenii de *modalități* de procesare. Modalitatea care este creată în principal prin activitatea emisferei cerebrale drepte tratează informațiile neliniar și holistic. Acest mod este specializat în preluarea și procesarea informațiilor contextuale și spațiale. Informațiile autobiografice, procesarea și transmiterea semnalelor nonverbale, senzația unitară a corpului, modelele mentale ale sinelui, emoțiile intense și cogniția socială, toate acestea sunt, în principal, procese specifice emisferei drepte.

În schimb, modalitatea de procesare specifică emisferei stângi are loc cu precădere în emisfera stângă, implicând ceva cu totul diferit: o perspectivă liniară, logică, bazată pe limbaj. „Liniar" înseamnă că o informație urmează alteia, într-o serie. „Logic" înseamnă o căutare a relațiilor de tip cauză-efect drept tipare ale lumii. Procesarea bazată pe limbaj folosește informațiile digitale binare (da/nu, conectat/deconectat) conținute în cuvinte, asemenea celor pe care le citiți pe această pagină.

Figura 2. Vedere laterală a creierului divizat

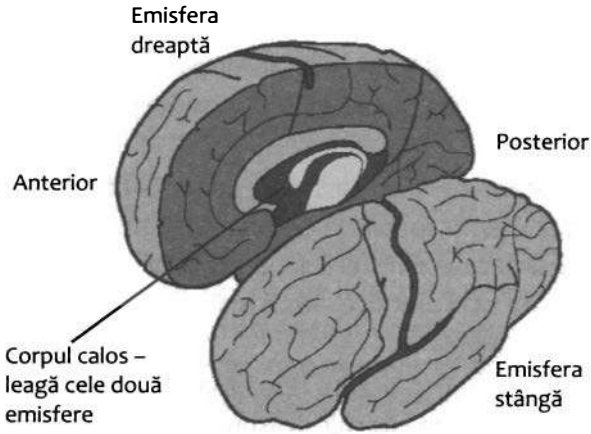
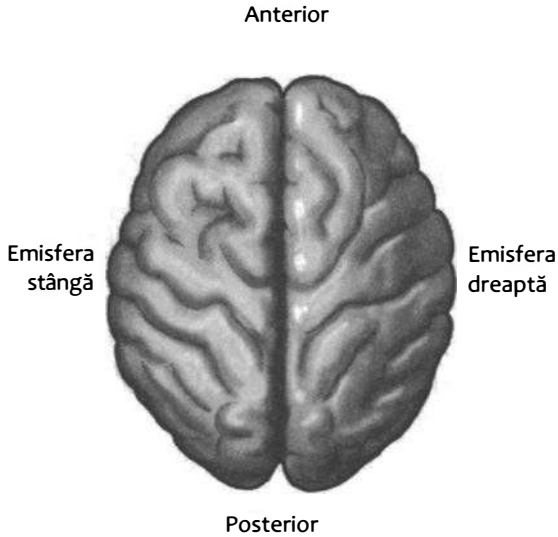


Figura 3. Creierul văzut de sus



Tabelul 2. Moduri de procesare specifice pentru cele două emisfere

Modul de procesare specific emisferei drepte
Neliniar
Unitar (holistic)
Contextual
Specializat în:
Informații autobiografice
Transmiterea și primirea de semnale nonverbale
Emoții spontane și brute
Conștiență, control și percepția unitară a corpului
Cogniție socială și mindsight – înțelegerea celorlalți
Poate presupune o predominanță a emisferei cerebrale drepte în procesare

Modul de procesare specific emisferei stângi
Liniar
Logic
Lingvistic
Specializat în:
Raționamente silogistice – căutarea de tipare tip cauză-efect
Analiză lingvistică – folosirea cuvintelor pentru a defini lumea
Gândire de tip „Bine-contra-rău”
Poate presupune o predominanță a emisferei cerebrale stângi în procesare

Naraţiunile şi armonizarea celor două moduri de procesare

În volumul *The Developing Mind,* se sugerează că naraţiunile care dau un sens vieţii apar din armonizarea impulsului de a explica specific modalităţii de procesare a emisferei stângi cu stocarea informaţiilor de ordin autobiografic, social şi emoţional, proprie modalităţii de procesare a emisferei drepte. O naraţiune coerentă, care dă sens experienţelor de viaţă, poate să apară dintr-o armonizare flexibilă a modalităţii de procesare specifice pentru cele două emisfere. Când impulsul de a explica specific emisferei stângi şi modalitatea de procesare autobiografică şi nonverbală specifică emisferei drepte sunt liber integrate, apare o naraţiune coerentă.

Ca părinte, faptul de a da sens vieţii tale este important, deoarece te va ajuta să ai relaţii flexibile şi să fii în empatie emoţională cu copiii tăi. Dând un sens coerent istoriei tale personale, vei putea să oferi tipul de experienţe care ajută copiii să dea un sens propriilor vieţi. Acest demers poate fi stimulat dacă afli cum anume se oglindesc cele două modalităţi specifice de procesare în cazul tău. Fiecare dintre noi se poate distanţa de senzaţiile necontrolabile, puţin predictibile şi haotice proprii experienţelor emoţionale brute. Această distanţare poate fi văzută ca o stare ce ţine, în cea mai mare parte, de modalitatea de procesare specifică emisferei stângi: în acel moment, această modalitate acoperă inputul emisferei drepte.

În schimb, alteori conştientizăm anumite senzaţii pe care nu le putem numi sau înţelege logic. Pot exista imagini mentale, senzaţii corporale sau noţiuni care intră şi ies din conştiinţă. Putem pierde noţiunea timpului, simţindu-ne în strânsă legătură cu ceea ce percepem, fiind prea puţin

interesați de relațiile de tip cauză-efect din lumea înconjurătoare. Ne afundăm în aspectele corporale, emoționale și perceptuale ale unei experiențe, toate aparținând modalității de procesare specifice emisferei drepte.

Când încercăm să țesem o poveste despre viețile noastre folosind modalitatea de procesare a emisferei stângi, avem o abordare bazată pe limbaj, liniară și logică pentru a înțelege relațiile de tip cauză-efect. Pentru a spune o asemenea narațiune liniară despre sine folosind procesarea specifică emisferei stângi, trebuie să accesăm informații ce țin de modalitatea de procesare specifică emisferei drepte. Dacă astfel de informații nu sunt disponibile imediat sau ne inundă ca un tsunami, nu suntem capabili să spunem o poveste coerentă. Problemele nerezolvate pot crea asemenea incoerențe. În situația dată, povestea va fi incoerentă fie pentru că îi lipsește bogăția și semnificația de ordin emoțional și autobiografic, fie pentru că nu poate integra în poveste aceste contribuții specifice modului de procesare specific emisferei drepte. Poveștile care dau sens vieților noastre necesită nu numai o gândire limpede, dar și accesul – în egală măsură de important – la aspectele emoționale și autobiografice ale experienței.

De exemplu, o femeie trecută de treizeci de ani care și-a pierdut tatăl când era adolescentă nu a putut niciodată să-și exprime deplin suferința pentru această pierdere. Când vorbea despre perioada adolescenței, o podideau brusc lacrimile, neputând să-și povestească în continuare viața. Ultima experiență legată de tatăl ei fusese plină de tensiune, deoarece, chiar înainte de infarctul fatal, cei doi se certaseră, el neagreându-l pe prietenul ei. Până când nu a depășit sentimentul de culpabilitate, ea nu a putut să-i plângă cu adevărat moartea și să integreze această pierdere într-o narațiune coerentă a propriei vieți.

Pe măsură ce continuați procesul de reflecție de sine, încercați să conștientizați ceea ce poate să apară ca modalități vizibil diferite ale experienței subiective. Armonizarea acestor două modalități poate fi esențială pentru crearea unei coerențe mentale integrate și pentru a fi capabil să spui o poveste a vieții tale coerentă.

Coerență și integrare

Relația cu copiii noștri se clădește pe baza multor experiențe comune. Se pare că experiențele care includ o gamă largă de procese lăuntrice încurajează interacțiuni interpersonale echilibrate. Când procese separate și clar „diferențiate" sunt aduse laolaltă și formează un întreg funcțional, putem folosi termenul de „integrare". Să examinăm căile prin care creierul poate ajunge la integrare. Când procesele mai complexe, de reflecție și concepție ale cortexului cerebral superior se combină cu pulsiunile primare, de ordin emoțional și motivațional din regiunile mai profunde ale creierului nostru, devenim capabili să dăm un răspuns dintr-o stare de integrare, o integrare pe verticală, o modalitate superioară de procesare. Când funcțiile de reflecție ale cortexului sunt debranșate, intrăm în modul neintegrat și „inferior" de a răspunde, devenind inflexibili.

Poate exista și o integrare orizontală, caz în care cele două emisfere cerebrale lucrează împreună. Această integrare bilaterală poate fi elementul cheie pentru crearea de narațiuni coerente, care apar atunci când dăm sens vieților noastre. Cum narațiunile coerente sunt cel mai elocvent semn prevestitor al faptului că un copil va dezvolta față de noi o relație de atașament care-l va face să se simtă în siguranță, acest proces de integrare bilaterală poate reprezenta

aspectul esențial al capacității unui părinte de a asigura copilului un mediu propice și o bază sigură.

Crearea de povești autobiografice poate să depindă și de o altă formă de integrare, pe lângă cea verticală și orizontală: este vorba despre integrarea temporală, conectarea proceselor de-a lungul timpului. Acesta este rolul fundamental pe care-l îndeplinesc poveștile: ele conectează sinele în trecut, în prezent și într-un viitor anticipat. Această călătorie mentală în timp este caracteristica centrală a poveștilor, așa cum se găsesc ele peste tot în lume.

Relațiile pozitive și, probabil, coerența și confortul nostru interior pot să depindă de un proces de integrare fluid și activ în mințile noastre. Din multe puncte de vedere, confortul nostru mental poate să depindă de nivelurile de integrare ce aprofundează senzația noastră de conectare cu noi înșine și cu ceilalți. Încurajarea activă și integrarea tuturor acestor zone diferite poate permite cunoașterii noastre de sine și relațiilor interpersonale să înflorească, îmbogățind viețile noastre și ale copiilor noștri.

Poveștile împărtășite de mintea unei persoane către mințile altora constituie o modalitate universală de a crea legături între noi. Poveștile ne îngăduie să avem acces la integrarea interpersonală. Când ne gândim la oamenii importanți din viețile noastre, ne amintim deseori momente de conectare care își găsesc expresia în poveștile personale atât de prețuite în relațiile noastre. La nunți, petreceri de absolvire, reuniuni și înmormântări aerul se umple de povești, pe măsură ce oamenii se conectează, reflectând asupra puterii pe care o are experiența lor comună, în timp ce stau martori ai trecerii timpului.

Pe măsură ce reflectezi asupra poveștii propriei vieți, poți ajunge la o înțelegere de sine mai profundă, fiind capabil să integrezi emoțiile în viața ta cotidiană și să acorzi

respectul cuvenit acestei valoroase căi de cunoaștere. Pe măsură ce mintea ta se modifică în urma autoreflecției, poți descoperi că se modifică și experiențele tale cu propriul copil. Experiența modelează mintea așa cum mintea modelează experiența. Dezvoltarea personală și cunoașterea de sine aprofundată ce apar în urma elaborării poveștilor tale de viață pot îmbogăți capacitatea ta de *mindsight* și te pot face mai sensibil față de copilul tău.

Exerciții de introspecție

1. Ca un exercițiu pentru creșterea gradului de conștientizare a diferitelor moduri de procesare, consultați Tabelul 2 (pag. 67) și scrieți sau desenați în jurnalul dvs. exemple din propria experiență despre elementele specifice fiecăreia dintre cele două modalități. Pe măsură ce aprofundați cunoașterea de sine, puteți descoperi că sunteți mult mai atent la modalitățile de procesare proprii emisferei drepte și, respectiv, stângi. Acordați o atenție specială senzațiilor de natură nonverbală, nerațională și deseori imprevizibile ce țin de modalitatea de procesare a emisferei drepte, când acestea apar la dvs. și la copilul dvs.

2. Faptul de a scrie cuvinte într-un jurnal implică folosirea predilectă a modalității specifice emisferei stângi, așadar, vă rog să acordați atenția și respectul cuvenit imaginilor ce țin de modalitatea specifică emisferei drepte în clipa când reflectați asupra experiențelor dvs. Adesea, conștientizarea specifică modalității de procesare a emisferei drepte este prea subtilă pentru a se exprima adecvat în gândirea noastră bazată pe limbaj! Ținând cont de toate acestea, observați imaginile și amintirile care se ivesc în clipa când încercați să spuneți o poveste despre istoricul și semnificația unei anume probleme ce vă afectează relația cu propriul copil.

Scrieți despre cum a apărut, cum v-a influențat dezvoltarea și cum vă afectează relațiile cu propriul copil în prezent. Ce aspecte ale acestei probleme sunt mai dificil de asumat pentru dvs.? Imaginați-vă rezolvând o problemă nerezolvată sau ceva neclarificat din trecut. Scrieți o nouă poveste despre cum ar putea fi acest proces de vindecare. Cum anume se vor modifica lucrurile, acum și în viitor?

3. Gândiți-vă la trei cuvinte care descriu relația dvs. cu propriul copil. Seamănă aceste cuvinte cu cele pe care le-ați folosi pentru a vă descrie experiențele din copilărie legate de proprii dvs. părinți? Cum diferă ele? Cât de precis rezumă ele aceste relații? Există părți din amintirile dvs. legate de aceste relații care nu sunt adecvate acestor generalizări? Cum se integrează aceste excepții în povestea mai amplă a vieții dvs. cu părinții și cu copilul dvs.?

CE SPUNE ȘTIINȚA

Știința poveștilor

Știința poveștilor ne îndreaptă atenția către o mare varietate de discipline științifice, de la antropologie și studii culturale la psihologie și la studiile asupra modului în care oamenii își relatează unii altora conținutul amintirilor lor.

Experiențele noastre din cadrul familiei determină modul în care ajungem să percepem lumea înconjurătoare. Mediul cultural mai larg în care trăim are și el efecte profunde asupra modului în care mintea procesează informațiile și dă sens vieților noastre. Descoperirile recente din neuroștiințe pot contribui de asemenea la înțelegerea importanței rolului jucat de povești în viața omului.

Cu ajutorul acestor variate abordări științifice, aflăm că:

- Poveștile sunt universale – ele se găsesc în toate culturile umane de pe pământ.
- Poveștile însoțesc omul pe toată durata vieții sale – ele sunt prezente în interacțiunile dintre adulți și copii de la începuturile vieții și continuă să joace un rol în relațiile dintre maturi.
- Poveștile par să fie specific umane – niciun alt animal nu pare a avea instinctul narativ și nici impulsul de a spune povești.
- Poveștile presupun serii de evenimente într-o succesiune logică, dar ele au un rol important și în controlul emoțiilor; astfel, poveștile constituie un bun exemplu al modului în care emoțiile și gândirea analitică sunt întrețesute.
- Poveștile joacă un rol în comunicarea de fiecare zi, ca și în sentimentul de sine interior. Acest melanj între planul interpersonal și cel personal, atât de caracteristic pentru mintea omenească, dovedește în ce măsură suntem cu adevărat creaturi sociale!
- Poveștile pot juca un rol esențial în procesele memoriei – o ipoteză apărută în urma studiului memoriei explicite și al procesării sale ulterioare prin intermediul viselor, pentru a fi transformată în memorie permanentă sau „consolidată cortical".
- Poveștile pot fi corelate cu funcționarea creierului. Cu precădere emisfera stângă pare a fi predispusă la a face supoziții despre legătura logică dintre diverse frânturi de informație, în timp ce emisfera dreaptă oferă contextul emoțional și datele autobiografice necesare pentru ca o poveste de viață personală să capete sens.

Modele mentale: Cum anume structurează experiențele noastre modul în care vedem, ne comportăm și ne creăm propria realitate

Știința a demonstrat că, încă din primele luni de viață ale individului, creierul este perfect capabil să efectueze generalizări, sau modele mentale, în urma experiențelor repetate. Aceste modele mentale sunt parte a memoriei implicite și se crede că sunt create în tiparele de transmitere a impulsurilor neuronale din analizatorii senzoriali – vizual, auditiv, tactil și olfactiv – care se acumulează în urma interacțiunilor repetate. Modelul care este generat în creier slujește ca un fel de punct de vedere, perspectivă sau stare psihică ce va influența direct modul în care vom percepe și vom reacționa în viitor. Este foarte probabil ca amintirile implicite și, în special, modelele mentale legate de diversele forme ale experiențelor trăite de noi să creeze temele poveștilor pe care le spunem și să organizeze modalitățile în care ne luăm deciziile în viață.

Modelele mentale slujesc ca instrument de filtrare a informațiilor, ca niște lentile care ne ajută să anticipăm viitorul și să ne pregătim astfel de acțiune. Aceste lentile sunt situate în afara atenției noastre conștiente și ne influențează percepțiile fără ca noi să avem cunoștință de existența lor. Ele sunt structurate de experiența noastră din trecut, au moduri specifice de activare și funcționează rapid pentru a modela perspectiva noastră asupra realității, convingerile și atitudinile noastre și felul în care vom acționa în lume.

De exemplu, dacă ai fost mușcat de o pisică în primii ani de viață, orice întâlnire ulterioară cu respectivul animal va antrena schimbarea bruscă a stării tale psihice, crearea instantanee a stării de frică: vei fi în gardă de câte ori se va întâmpla să întâlnești o pisică, vei fi foarte atent la dinții ei, vei simți cum te cuprinde panica în interior, pregătindu-te să reacționezi rapid în caz că pisica vine spre tine. Aceste modificări de percepție și

în starea ta emoțională, precum și activarea reacțiilor de supraviețuire (luptă-fugi-încremenește) survin automat. Ele țin de abilitatea creierului tău de a crea o stare psihică care să confere coerență, structurându-ți percepția și pregătindu-ți corpul pentru acțiune, fără participarea atenției conștiente și în lipsa oricărei planificări. Acesta este principalul mod în care modelele mentale slujesc la canalizarea și filtrarea fluxului de informații, creând o modificare bruscă a stării tale psihice.

Modelele mentale și stările pe care le induc constituie o parte fundamentală a memoriei implicite. Astfel, noi nu le putem percepe originile la nivel conștient, deși le putem simți foarte clar efectele (urmărirea pisicii, sentimentul de frică). Problemele din trecut ne pot influența în prezent și ne pot schimba comportamentul în viitor, structurând direct modalitatea în care percepem ce se întâmplă în jurul și înlăuntrul nostru. Umbrele pe care modelele mentale implicite le aruncă asupra deciziilor și asupra poveștilor noastre de viață pot deveni explicite prin intermediul unei autoreflecții focalizate. Un asemenea proces conștient poate aprofunda înțelegerea de sine și poate fi o cale de a modifica modelele mentale, permițându-ne să ne dezvoltăm continuu pe tot parcursul vieții. Înțelegerea de sine, care ne poate elibera din sclavia acestor umbre ale trecutului, presupune reflecția asupra modului cum aceste tipare de influență (*bias*) perceptuală și impulsuri comportamentale pot constitui o parte fundamentală a modelelor mentale adânc întipărite și a unor stări mentale inflexibile. Acordarea timpului necesar pentru a reflecta îți deschide calea de acces către conștientizare, ceea ce aduce cu sine posibilitatea schimbării.

Studiile dedicate encodării memoriei sugerează că modalitatea ta de a percepe este structurată de experiențele tale; cu toate acestea, percepția structurează modul în care procesăm ceea ce experiem. Pe măsură ce reușim să ne înțelegem pe noi înșine, atât cunoașterea explicită, cât și memoria implicită pot să ne structureze percepția a cine suntem și ne pot

organiza modul de a interacționa cu lumea. Endel Tulving și colegii săi din Toronto au descris procesul de conștiință ce se cunoaște pe sine, sau *autonoesis*, care emerge din funcționarea circuitelor neuronale integrative din regiunile prefrontale ale creierului. Înțelegerea de sine se realizează prin conectarea diverselor elemente ale memoriei depozitate peste tot în creier, o îmbinare a elementelor din trecut, a percepțiilor din prezent și a anticipărilor.

Bucla feedback-ului interactiv din experiență structurează efectiv modul în care noi percepem și modul în care reușim să anticipăm viitorul în cadrul modelelor mentale ale lumii, ceea ce înseamnă că noi înșine modelăm activ modalitatea în care ne construim imaginile despre respectiva realitate. Experiențele care integrează experiențele noastre corporale și cele pe care le avem în cadrul relațiilor cu persoanele importante din viața noastră pot fi elementele constitutive ale sinelui aflat în dezvoltare. Experiența avută de Helen Keller (1880-1968), oarbă și surdă din naștere, este descrisă de Paul John Eakin ca un exemplu al modului în care oamenii narează poveștile propriilor vieți, fiind o ilustrare a acestei conexiuni (Eakin 1999, 66-67). Eakin a afirmat despre cele scrise de Hellen Keller că sunt „o relatare rară și poate unică a procesului de apariție a sentimentului de sine care survine odată cu dobândirea limbajului. [...] Deși Keller stăpânea un vocabular restrâns de cuvinte scrise în palmă de profesoara ei, Anne Sullivan, doar în clipa în care profesoara a pus una dintre mânile elevei sub jetul de apă și i-a scris cuvântul „apă" în cealaltă mână, ea a realizat simultan sentimentul de sine și sensul limbajului. Acesta a fost ca un adevărat „botez" intelectual și spiritual: ‚Am știut atunci că *a-p-ă* însemna acel ceva minunat și rece care curgea pe mâna mea. Acel cuvânt viu mi-a deșteptat sufletul'. Am rezumat schematic rezultatele episodului legat de țâșnitoare după cum urmează. [...] În linii mari, această analiză a episodului Keller susține perspectiva social-constructivistă asupra formării identității. Descrierea mea schematică, folosind instantanee

(sine/limbaj/alteritate) reflectă faptul că un întreg parcurs al dezvoltării, care, în mod normal, necesită multe luni pentru a se desfășura, este comprimat, în cazul Keller, în spațiul unui singur moment revelator. [...] Keller subliniază atât dimensiunea relațională a episodului (rolul decisiv al „profesorului"), cât și baza corporală a întregii experiențe".

Regiunile prefrontale ale creierului și, în special, cortexul orbitofrontal sunt esențiale în medierea comunicării interpersonale, reprezentărilor corpului și a conștiinței autobiografice. Disponibilitatea de a se dezvolta pe toată durata vieții a cortexului prefrontal ne poate ajuta să înțelegem cum anume aprofundarea înțelegerii de sine poate modifica modalitățile în care îi percepem pe ceilalți și ne percepem pe noi înșine. Este posibil ca, pe măsură ce ne dezvoltăm de-a lungul vieții, experiențele pe care le avem cu ceilalți și în interiorul corpurilor noastre, să alcătuiască temelia sentimentului nostru de sine ce va continua să se dezvolte pe toată durata vieților noastre.

Acordându-ne timpul necesar pentru a reflecta asupra experiențelor noastre interpersonale și lăuntrice vom putea să avem acces la o cunoaștere de sine și o conștiență aprofundate. O cunoaștere de sine mai profundă se bazează și pe o *autonoesis* coerentă – o înțelegere a trecutului, prezentului și a modului nostru de a anticipa viitorul. Principalul mesaj care trebuie reținut este că putem deveni autorii activi ai propriilor noastre autobiografii, ajutându-ne, astfel, copiii să devină formatorii activi ai modalităților în care își percep și creează propriile vieți!

Logică și poveste, minte și creier

Psihologul developmentalist Jerome Bruner descrie două modalități fundamentale în care mintea procesează informațiile. Una este o modalitate „paradigmatică" și deductivă în care o serie de fapte expuse liniar sunt conectate prin inferențe

logice privind relații de tip cauză-efect. Această modalitate este similară tiparului de cogniție liniar, bazat pe logică și limbaj, specific emisferei cerebrale stângi. Cealaltă modalitate de procesare a informațiilor sugerată de Bruner este una de tip narativ, în cadrul căreia mintea procesează datele creând povești. Această modalitate, care se dezvoltă mai timpuriu în viață și se regăsește în toate culturile, este un proces distinct de creare a unei lumi a posibilităților, nu doar a realităților concrete. În opinia lui Bruner, poveștile presupun nu doar expunerea unei serii de evenimente, ci și viața sufletească interioară a personajelor din poveste. Aceste procese narative ne îngăduie să pătrundem adânc în lumile subiective ale oamenilor.

Nu este ușor să localizăm în creier zonele responsabile pentru apariția modului de gândire narativ. Cu toate acestea, studiul proceselor înrudite, precum memoria autobiografică și confabulația (inventarea unor povești aparent adevărate) sugerează anumite ipoteze tulburătoare. Se pare că emisfera cerebrală stângă are o puternică tendință de a spune povești despre evenimente, ceea ce nu este deloc surprinzător, dat fiind că este specializată în raționamente logico-deductive care încearcă să explice cum anume sunt legate lucrurile între ele în lume.

Debordând de fapte și cuvinte, procesând informațiile liniar și având tendința de a crea categorii, emisfera stângă are funcția de interpret, conform specialistului în științe cognitive Michael Gazzaniga. Totuși, când este deconectată de emisfera cerebrală dreaptă, emisferă stângă inventează povești, chiar dacă îi lipsește contextul necesar pentru a înțelege ceea ce vede. Într-o manieră destul de stranie, nu pare deloc stânjenită să înșiruiască laolaltă fapte pentru a le face să pară coezive, deși este posibil ca ele să nu se potrivească în contextul mai amplu sau cu semnificația unei situații. Astfel, poveștile par să aibă coeziune (să fie oarecum logice în conexiunile lor), dar nu sunt coerente (nu au sens în contextul general emoțional și senzorial al situației).

De ce se întâmplă așa?

Această descoperire poate fi explicată dacă avem în vedere că rolul emisferei drepte este de a oferi contextul social și emoțional. Emisfera dreaptă are un rol de prim plan în procesarea semnalelor nonverbale. Această emisferă cerebrală este legată într-o manieră mai directă de circuitele limbice ale creierului care creează emoții și stări motivaționale. Avem motive să credem că abilitatea de a percepe viața subiectivă a altei persoane, de a-i sesiza semnalele și de a le înțelege, pare să depindă de funcționarea emisferei drepte. Informațiile de ordin social, emoțional, nonverbal și contextual slujesc ca materie primă pentru *mindsight* – capacitatea de a percepe mintea proprie și a celorlalți.

Poveștile relatează seriile de evenimente *și* viața lăuntrică a personajelor implicate în acele evenimente. Viața lăuntrică este percepută și înțeleasă cu precădere de emisfera cerebrală dreaptă. Pentru ca o poveste să „aibă sens" – pentru ca ea să încorporeze semnificația subiectivă/ socială/ emoțională proprie vieții lăuntrice a personajelor – ea trebuie să includă tipul de procesare specific emisferei drepte. Din aceste motive, putem sugera că, pentru ca mintea să spună o poveste coerentă, una care să facă inteligibilă viața proprie sau a celorlalți, emisfera stângă trebuie să se integreze cu cea dreaptă. Astfel, este foarte probabil ca poveștile coerente să apară în urma unei integrări bilaterale, interemisferice.

Lecturi recomandate

A. Botzung, E. Denkova & L. Manning. „Experiencing past and future personal events: Functional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel". *Brain and cognition* 66, no. 2 (2008): 202-212.

J.S. Bruner. *Making Stories: Narrative in Law, Literature, and Life*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 2002.

J.S. Bruner & H. Haste, eds. *Making Sense: The Child's Construction of the World*. New York: Routledge, 2011.

O. Devinsky. „Right Cerebral Hemisphere Dominance for a Sense of Corporeal and Emotional Self". *Epilepsy and Behavior* 1 (2000): 60–73.

P.J. Eakin. *Living autobiographically*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 2008.

H.J. Markowitsch & A. Staniloiu. „Memory, autonoetic consciousness, and the self". *Consciousness and cognition* 20, no. 1 (2011): 16-39.

I. McGilchrist. *The Master and His Emissary*. New Haven: Yale Press. 2009.

E. Ochs & L. Capps. *Living Narrative*. Cambridge: Harvard University Press, 2001.

D. J. Siegel. *The Developing Mind, Second Edition*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 5.

D. J. Siegel & B. Nurcombe. „The Development of Perception, Cognition, and Memory". În Mel Lewis, ed., *Child and Adolescent Psychiatry: A Comprehensive Textbook*, third edition, pp. 228–238. Baltimore, Md.: Lippincott, 2002.

S. P. Springer & G. Deutsch. *Left Brain, Right Brain*, fifth edition. New York: Freeman, 1998.

M. A. Wheeler, D. T. Stuss & E. Tulving. „Toward a Theory of Episodic Memory: The Frontal Lobes and Autonoetic Consciousness". *Psychological Bulletin* 121 (1997): 331–354.

CAPITOLUL III

CUM SIMȚIM: EMOȚIILE DIN LUMEA NOASTRĂ INTERIOARĂ ȘI INTERPERSONALĂ

Introducere

Ca părinți ne dorim să avem relații bazate pe dragoste de durată și pline de sens cu copiii noștri. Înțelegerea rolului pe care îl au emoțiile în modul în care relaționăm cu ceilalți ne poate ajuta să facem asta. Prin împărtășirea emoțiilor construim relații cu ceilalți. Comunicarea care implică conștientizarea propriilor emoții, abilitatea de a împărtăși respectuos emoțiile noastre și înțelegerea empatică a emoțiilor copiilor noștri constituie baza pe care se sprijină clădirea unor relații durabile cu copiii noștri.

Emoțiile modelează atât experiențele noastre interioare, cât și pe cele interpersonale și ele ne dau un sens al valorii lucrurilor. Când conștientizăm propriile emoții și suntem capabili să le împărtășim altora, viața noastră de zi cu zi devine mai bogată, deoarece prin împărtășirea emoțiilor relațiile noastre cu ceilalți devin mai profunde.

Ca părinți, abilitatea dvs. de a comunica despre emoții încurajează copilul să-și dezvolte un sentiment de vitalitate și empatie. Aceste calități sunt importante pentru culti-

varea unor relații apropiate și intime de-a lungul întregii vieți. Cultivarea relațiilor implică împărtășirea și dezvoltarea emoțiilor pozitive și calmarea și diminuarea celor negative. Sentimentele reprezintă atât procesul, cât și conținutul relației interpersonale dintre părinte și copil încă din primele zile de viață.

Imaginați-vă cum copilul dvs. vine de la terenul de joacă foarte încântat de gândacii colorați pe care i-a colecționat într-un borcănel deschis de sticlă:

- Uite, mami, uite ce am găsit, nu-i așa că sunt drăguți?

Dvs. vedeți doar posibilitatea ca gândacii să mișune prin casă.

- Pleacă imediat cu scârboșeniile astea, spuneți cu asprime. Copilul începe să protesteze:

- Dar, mami, nici măcar nu te-ai uitat, aripile lor sunt de un verde strălucitor.

Aruncați o privire fugară spre borcan, luați copilul de braț și vă îndreptați către ușă, amintindu-i că „gândacii locuiesc afară și trebuie să rămână afară". În această situație, experiența emoțională a copilului a fost complet ratată. Bucuria și plăcerea lui nu au fost împărtășite și probabil că semnificația și valoarea trăirii sale nu i-au fost clare. S-a simțit „bine" și încântat de descoperirea sa și a venit să împărtășească acest sentiment. În schimb, i s-a răspuns ca și cum ar fi fost „rău". O relație emoțională semnificativă ar fi dat valoare trăirii sale și mama ar fi împărtășit emoția și descoperirea copilului. Asta nu înseamnă că trebuie să trăiești cu gândaci în casă, înseamnă doar că este important să ne armonizăm, să intrăm în rezonanță cu trăirea emoțională din interiorul copilului înainte să îi schimbăm comportamentul exterior. Racordarea la emoțiile copilului tău poate însemna coborârea la nivelul acestuia, având o

atitudine deschisă și receptivă, uitându-te la ce vrea el să îți arate și exprimându-ți curiozitatea și entuziasmul în tonul vocii:

- Ia să văd, sunt gândăcei colorați, nu-i așa? Mulțumesc că mi i-ai arătat. Unde i-ai găsit? Cred că vor fi mai fericiți să trăiască afară.

Nu numai că acest lucru ar fi încurajat relația părintelui cu copilul, dar de asemenea copilul ar fi simțit că ideile și emoțiile sale au valoare pentru părintele său, ar fi dezvoltat un sentiment de sine mai puternic. Atunci când părintele se află în rezonanță cu emoțiile copilului său, copilul simte despre sine că este „bun". Legăturile emoționale sunt creatoare de semnificație pentru copil și influențează înțelegerea sa despre părinte și despre sine.

Ce este de fapt o emoție? Am putea recunoaște o emoție când o simțim, dar este foarte greu să explici trăirea ei. Aportul științelor poate fi destul de util în înțelegerea a ceea ce sunt emoțiile și a rolului central pe care îl au în viețile noastre. Această cunoaștere poate fi folosită pentru a aprofunda autocunoașterea și a ameliora relațiile noastre cu copiii noștri și cu ceilalți.

Emoțiile sunt adesea considerate ca o gamă de sentimente pe care le putem trăi în noi înșine și percepe la ceilalți și pe care le putem eticheta de obicei prin cuvinte ca tristețe, furie, frică, bucurie, surpriză, dezgust sau rușine. Aceste emoții se regăsesc la indivizi ce aparțin tuturor culturilor de pe glob. Totuși, aceste emoții ușor clasificabile sunt doar un aspect al rolului important pe care îl au emoțiile în viața umană.

Am dori să oferim a altă perspectivă asupra conceptului de emoție. Pentru moment, lăsați deoparte categoriile emoțiilor și fiți deschiși către o nouă posibilitate. *Emoțiile*

pot fi considerate drept un proces care integrează entități distincte într-un întreg funcțional. Stările emoționale „pozitive" pot implica amplificarea gradului de integrare, în timp ce „stările negative" îl pot diminua. Bucuria, exaltarea, dragostea și satisfacția pot fiecare implica intensificări în modul în care multe din aspectele noastre sunt aduse laolaltă într-un întreg funcțional. Iată ce înseamnă integrare. Iar stările inconfortabile sau nocive, cum ar fi furia prelungită, tristețea sau frica, pot restrânge modul în care multe din aspectele noastre sunt coordonate și echilibrate. Un grad sporit de integrare este asociat cu tendința spre armonie, diminuarea integrării ne poate conduce către stări de rigiditate sau haotice pentru perioade prelungite de timp. Acest lucru poate suna destul de abstract, deci haideți să încercăm să aducem unele clarificări acestui punct de vedere și să privim la aplicațiile sale practice.

Emoția ca un proces integrator fundamental este, de fapt, un aspect al fiecărei funcții proprii creierului uman. Ca o agregare a unui număr uriaș de celule neuronale capabile să transmită impulsuri într-o manieră haotică, creierul are nevoie de un proces integrator care să-l ajute să atingă un oarecare echilibru și autoreglare. Emoția este procesul de integrare care conferă minții capacitatea de a se organiza. Așa cum am discutat mai devreme, integrarea poate fi elementul cheie al stării de bine din noi înșine și din relațiile noastre cu copiii noștri și cu ceilalți. Modul în care este trăită și comunicată emoția poate fi fundamental pentru modul în care ajungem să percepem vitalitatea și semnificația vieților noastre.

La un nivel mai profund decât categoriile emoționale se află emoția primară, care poate fi descrisă în maniera următoare. În primul rând, creierul răspunde unui semnal intern sau extern cu un răspuns inițial de orientare care

activează mintea în direcția concentrării atenției. Această orientare inițială spune practic „Fii atent acum! Ce se întâmplă este important!" După care creierul răspunde acestei orientări inițiale cu o evaluare dacă acest semnal este „bun" sau „rău". Această evaluare este urmată apoi de activarea mai multor circuite neuronale, care dezvoltă sau extind această activare în regiuni conexe ale creierului. Acest proces de evaluare/stimulare poate fi considerat ca un val fundamental de energie în minte care însoțește procesarea informațiilor. Aceste procese de evaluare complicate sunt modul în care creierul creează semnificație. Emoția și sensul sunt create prin aceleași procese neuronale. Așa cum vom vedea, aceleași circuite ale creierului procesează de asemenea comunicarea socială. Emoția, sensul și relațiile sociale merg mână în mână.

Aceste emoții primare inițiale reprezintă prima evaluare a creierului asupra importanței și caracterului bun/rău al unei experiențe. Prin intermediul emoțiilor, mintea noastră devine organizată și ne pregătește corpul pentru acțiune. O evaluare pozitivă duce către apropiere; o evaluare negativă conduce către retragere. Ca răspuns la întrebările noastre despre cum se simt, copiii adesea vor răspunde cu „bine" sau „rău" sau „O.K.". Aceste cuvinte simple, cărora adesea părinții ezită să le acorde imediat credit, sunt de fapt expresii directe ale acestor procese emoționale elementare.

Emoțiile primare sunt observate direct în expresiile noverbale. Expresiile faciale, contactul vizual, tonul vocii, gesturile și atingerea, postura, precum și cadența și intensitatea răspunsului dezvăluie fluxurile de excitare și activare, profilurile de energie care traversează mintea și care reprezintă esența modului în care o persoană simte. Emoțiile primare sunt „muzica minții".

Conectarea cu stările emoționale primare este modul în care oamenii intră în rezonanță cu sentimentele celorlalți. Aceste emoții primare există tot timpul. Suntem de obicei mai conștienți de emoții când aceste emoții elementare sunt ulterior canalizate în răspunsurile mai diferențiate ale emoțiilor generice.

Din păcate, suntem înclinați să credem că faptul de a „trăi o emoție" reprezintă doar o expresie a emoțiilor generice, ceea ce ne-ar putea face să nu sesizăm importantul și profundul proces de conectare cu stările emoționale primare ale celorlalți.

Relaționarea la acest nivel al emoțiilor primare ne permite să integrăm experiențele noastre în noi înșine și cu ceilalți. Alinierea reciprocă a stărilor interioare ne leagă într-o stare de rezonanță emoțională care permite fiecărei persoane să se „simtă simțit" de celălalt. În această conectare rezonantă, două persoane își influențează reciproc starea interioară. Această aliniere, această conectare rezonantă ne permite să ne simțim uniți.

Tabelul 3. Tipuri de emoții.

Emoții primare: schimbări în fluxul energetic al minții

Orientarea inițială: „Fii atent acum!"

Evaluare și excitație: „Bun sau rău?"

Emoții generice: moduri caracteristice de expresie regăsite la toate culturile

Emoții discrete, fundamentale ca tristețe, frică, furie, bucurie, surpriză, dezgust și rușine.

Conectare sub apă

Un tată trecut de patruzeci de ani a venit pentru a fi consultat de Dan, îngrijorat de faptul că „nu simțea nimic". Mama sa era pe patul de moarte, iar colegul său de serviciu tocmai fusese diagnosticat cu o boală gravă, dar el „nu simțea nimic". Respectivul insista că își petrecea întreaga viață mișcându-se „prin spațiu", muncind, făcând ceea ce trebuia făcut, dar neavând multe lucruri care să-i pară cu adevărat semnificative.

El dorea să se schimbe, deoarece dorea o relație mai bună cu familia sa, considerând că nu era normal să nu simtă nimic, mai ales în condițiile în care mama și colegul său erau foarte bolnavi. „Nu fac decât să deduc rațional motivele pentru care va fi bine sau de ce este bine chiar dacă situația se înrăutățește. Pur și simplu, nu este normal. Dar nu simt nimic", spunea el. Deseori, el se simțea izolat în interacțiunile sale cotidiene cu oamenii, iar viața sa era copleșită de o senzație de gol.

El nu suferea de depresie, nefiind afectat decât în mică măsură de griji, angoase sau de oricare alte manifestări ale unor probleme psihice care ar fi putut fi diagnosticate și tratate. Era un universitar cu o carieră profesională exemplară, având parte de recunoașterea publică a colegilor săi, fiind foarte prețuit în activitatea lui. Era o persoană de mare probitate și onestitate, iar studenții și asociații lui păreau a fi bine îndrumați sub conducerea sa.

Acest tată a fost nevoit să-și analizeze experiențele anterioare de viață pentru a obține cadrul în care să raporteze informațiile legate de experiențele sale subiective din prezent la cele mai timpurii experiențe pe care le-a avut. El avea puține amintiri legate de părinții săi. Își amintea doar că amândoi erau foarte „intelectuali" și că nu vorbeau ni-

ciodată cu el despre gândurile sau sentimentele sale. Ei se concentrau asupra realizărilor și a „comportamentelor corecte și greșite", dar niciodată asupra laturii lăuntrice și subiective a vieții. În perioada adolescenței sale, când tatăl lui a murit, el nu a vorbit niciodată cu mama sa despre această pierdere.

Una dintre calitățile care l-au atras la soția lui a fost tocmai intensitatea cu care își trăia emoțiile. Fiica sa, care era cel mai mare dintre cei trei copii ai lui, intra acum în adolescență, iar el dorea să se apropie sufletește de ea, ca și de cei doi copii mai mici. Întrebat ce simțea în legătură cu ei, ochii i se umezeau când vorbea despre nașterea primului său copil, spunând că a fost emoția cea mai intensă pe care a simțit-o vreodată; își iubea atât de mult fiica, dar era atât de speriat de responsabilitatea pe care o avea pentru bunăstarea ei materială, încât cu greu tolera prezența unor sentimente.

În copilărie dovedise aptitudini artistice, fiind foarte interesat de valoarea estetică a lucrurilor – ce înfățișare aveau, cum erau plasate obiectele, cum se armonizau culorile. Se gândise să devină arhitect, dar a ales o carieră universitară de cercetător.

Explicația potrivit căreia emisfera lui dreaptă era relativ nedezvoltată era contrazisă de faptul că avea o sensibilitate artistică bine dezvoltată. Cu toate acestea, deficitul său în privința legăturilor empatice, faptul de a nu putea să-și utilizeze pe deplin capacitatea de *mindsight* și acela de a se simți rupt de propria sa lume interioară sugerează un grad redus de integrare a modurilor de procesare specifice pentru cele două emisfere cerebrale.

Ca terapie, a fost încurajat să țină un jurnal, deoarece în notarea autoreflecțiilor colaborarea emisferelor dreaptă și stângă este o necesitate inerentă. În cadrul ședințelor săptămânale, pentru a facilita conectarea celor două emi-

sfere, s-a pus accentul pe senzațiile corporale, pe reprezentările vizuale și pe explorarea semnificației acestor experiențe nonverbale.

După ce a lucrat în cadrul terapiei timp de câteva luni, a avut o experiență nouă în relația cu fiica lui. În timpul unei călătorii în Hawaii, cei doi au practicat scufundările. Pe când căutau pești într-un recif de corali, ei au înotat împreună, comunicând prin gesturi și contact vizual prin măștile pe care le purtau. După spusele bărbatului, în timpul acestei experiențe a avut senzația copleșitoare a conectării cu fiica sa, fiind cuprins de bucurie. Reflectând asupra ei, a spus, „Sunt sigur că asta a avut legătură cu comunicarea noastră nonverbală. Mă gândesc atât de mult la ceea ce urmează să spun sau la ceea ce spune fiica mea, că pierd total din vedere ce se întâmplă cu adevărat". În acest mod el se lăsa prins de conținutul mesajului, modalitatea de procesare specific emisferei stângi dominând-o pe cea specifică emisferei drepte, ceea ce îl împiedica să conștientizeze senzațiile emoționale elementare care creau semnificația și conectarea. Câtă vreme s-au aflat sub apă, cei doi au fost liberi de dominanța emisferei stângi, ceea ce a permis apariția unei puternice senzații de conectare, creată prin schimbul de semnale nonverbale.

În aceeași perioadă, fata i-a spus tatălui ei: „Tati, devii haios. Într-adevăr haios!" Tatăl ei a fost foarte mulțumit de remarca ei. A spus că a început să își conștientizeze diferit propriul corp – senzații în măruntaie, emoții în piept. A conștientizat mai bine imaginile mentale care nu erau legate de gânduri specifice bazate pe cuvinte, relatând că se simțea „în largul său" și conectat cu familia lui. Trăia mai mult în prezent și era mai puțin preocupat de propriile gânduri. Odată cu conectarea treptată a celor două modalități de procesare specifice pentru cele două emisfere

cerebrale, el era pregătit să exploreze aspecte ale sentimentelor sale nerezolvate legate de moartea tatălui său și de reacțiile legate de boala mamei și a colegului său.

Acceptarea nevoii noastre de a ne conecta cu ceilalți necesită adesea recunoașterea dureroasă a măsurii în care noi toți suntem fragili și vulnerabili. Faptul de a-și fi înțeles experiențele avute înainte de începerea terapiei i-a permis respectivului tată să conștientizeze că emoțiile sale elementare fuseseră anterior blocate datorită vieții sale de familie timpurii. O tendință înnăscută de a evalua inițial relațiile ca importante și „bune" a trebuit să fie deconectată de restul minții sale ca o replică la experiențele pe care le-a avut cu familia sa. Această adaptare, un fel de mecanism de apărare prin minimalizare, a fost crucială pentru a reduce avalanșa sentimentelor de suferință și dezamăgire, care l-ar fi copleșit în acel deșert afectiv. Acest proces de blocare a copilăriei sale a fost atât de eficient, încât a blocat funcționarea sistemelor lui de evaluare/activare de la crearea unor emoții mai intense sau generice. El a fost lăsat într-o stare de apatie și de lipsă de sens. Comunicarea emoțională distantă a părinților săi a făcut ca el să fie rupt tocmai de acele procese care creau semnificație în propria viață. Lucrând în cadrul terapiei și prin scrierile sale autoreflexive, relațiile sale, ca și experiențele sale lăuntrice emergente puteau încuraja acum un nou mod de viață integrator care crea un plus de sens în viața sa.

Comunicarea emoțională

Pentru a ne „simți simțiți" este necesar să ne aliniem reciproc la emoțiile noastre primare. Când două minți sunt conectate la nivelul emoțiilor primare, se creează o stare

de aliniere în cadrul căreia cei doi indivizi experimentează o senzație de conectare. Emoțiile primare reprezintă muzica minții și sunt influențate de mintea celeilalte persoane în mod intim în clipa când intrăm în conectare cu stările ei emoționale primare. Dacă ne limităm comunicarea doar la gama emoțiilor generice, emoții ce survin rareori, pierdem ocazia de a experimenta momentele magice de conectare ce sunt la dispoziția noastră în fiecare zi.

Starea de rezonanță emoțională survine când ne armonizăm stările noastre, emoțiile noastre primare, prin transmiterea semnalelor nonverbale. Chiar dacă suntem separați din punct de vedere fizic de cealaltă persoană, putem continua să simțim reverberațiile acelei legături rezonante. Această experiență senzorială a celeilalte persoane devine parte a „memoriei legate de celălalt", astfel încât cealaltă persoană devine o parte din noi. Când relațiile includ acest tip de rezonanță, poate exista un sentiment de conectare extrem de revigorant. Această conectare nu este doar momentană: noi continuăm să trăim conectarea cu celălalt prin rezonanța relației. O astfel de rezonanță este experimentată ca amintiri, gânduri, senzații și imagini ale celuilalt și ale relației noastre cu el sau ea. Acest sentiment persistent al conectării poate fi conceput ca reprezentând modul în care mințile noastre au devenit legate. Această legătură relevă integrarea a două minți.

Atât de multe dintre lucrurile care se întâmplă într-o relație privesc procesul de rezonanță în cadrul căruia starea emoțională a unei persoane reverberează în starea alteia. Conexiunile aliniate creează rezonanța. Alt factor central în crearea rezonanței pot fi „neuronii oglindă". Sistemul neuronal oglindă este o nouă descoperire potrivit căreia, la oameni, un tip special de neuron leagă direct percepția de acțiune. Acest sistem de neuroni oglindă poate consti-

tui baza primară a modului în care mintea unei persoane recreează starea sufletească a alteia înlăuntrul său.

Neuronii oglindă se găsesc în diferite părți ale creierului și au funcția de a conecta acțiunea motorie cu percepția. De exemplu, un anumit neuron va transmite un impuls dacă subiectul privește o acțiune intenționată a altcuiva – precum ridicarea unei cești – și de asemenea dacă însuși subiectul ridică o ceașcă. Acești neuroni nu transmit impulsuri pur și simplu ca răspuns la vreo acțiune văzută la altă persoană. Respectivul comportament trebuie să aibă o intenție în spatele lui. Mișcarea mâinilor într-o manieră haotică în fața subiectului nu activează neuroni oglindă. Efectuarea unei acțiuni cu un scop intenționat, da. Astfel, neuronii oglindă arată faptul că creierul este capabil să detecteze intenția celeilalte persoane. Avem aici nu doar dovada existenței unui mecanism primar al imitației și învățării, dar și pentru crearea de *mindsight*, abilitatea de a crea o imagine a stării lăuntrice proprii minții celuilalt.

Neuronii oglindă este posibil să facă de asemenea legătura între perceperea expresiilor emoționale și crearea acelor stări înlăuntrul observatorului. Astfel, când percepem emoțiile celuilalt, acea stare este creată automat, inconștient, înlăuntrul nostru.

De exemplu, este posibil să începem să plângem când vedem pe cineva plângând. Aflăm cum se simte cineva punându-ne „în pielea lui" – știm cum simt ceilalți după modul în care răspunde propriul nostru corp/minte. Examinăm propria noastră stare sufletească pentru a cunoaște starea altei persoane. Aceasta este baza empatiei.

Esența sentimentului de conectare este comunicarea emoțională empatică. Modul în care o anumită minte devine întrețesută cu o alta este prin împărtășirea influxurilor de energie reprezentate de emoțiile noastre primare. Când

copiii resimt senzații pozitive, ca în momentele de bucurie și excelență, părinții pot împărtăși aceste stări emoționale și le pot reflecta și amplifica entuziast împreună cu propriii lor copii. În același fel, când copiii resimt senzații negative sau inconfortabile, ca în momentele de dezamăgire sau suferință, părinții pot empatiza cu sentimentele lor și le pot oferi o prezență mângâietoare copiilor pentru a-i alina. Aceste momente de conectare îngăduie copiilor să se simtă simțiți, să simtă că el/ea există în mintea părintelui. Când copiii trăiesc o conectare aliniată cu un adult afectuos și empatic, se simt bine în legătură cu ei înșiși, deoarece emoțiile lor au ecou și sunt reflectate. O poveste ar putea, probabil, să aducă un plus de claritate conceptului de aliniere.

Conectare în jurul sicomorului

Mary a observat o interacțiune între o fetiță și o profesoară stagiară în curtea școlii. Sara era o fetiță foarte nesigură, în vârstă de patru ani și jumătate, prudentă în relațiile sociale și în mediul fizic, ezitând să încerce experiențe noi. Profesorii lucraseră cu grijă pentru a-i dezvolta încrederea în sine, oferindu-i oportunități de a învăța lucruri noi pe care și le-ar putea însuși cu sprijin și încurajări.

Era semestrul de primăvară și Sara tocmai începuse să se confrunte cu noi provocări. În curtea școlii exista un sicomor uriaș care se prăbușise cu mulți ani în urmă și fusese lăsat ca un pod natural, acoperind peste 3 metri din suprafața curții. Copiilor le plăcea să meargă pe buștean. A face asta era o mare ispravă. Cu toate acestea, Sara nu se aventurase niciodată să încerce să meargă pe el, până într-o zi de mai, când încrederea ei de sine a îmbobocit precum

liliacul; ea s-a urcat pe buștean și a încheiat periplul spre celălalt capăt. O profesoară stagiară o observase și, imediat ce Sara s-a dat jos de pe buștean, a izbucnit în urale și aplauze, fiind foarte entuziasmată de isprava Sarei. „Da! Ura! Ești grozavă! Ești cea mai tare!", exclama stagiara, sărind și gesticulând plină de emoție. Sara a privit-o sfioasă și rămânând nemișcată, a reușit să zâmbească timid. Ulterior, vreme de mai multe săptămâni, Sara a ocolit buștean-ul, trebuind să fie intens încurajată pentru a încerca din nou isprava.

Ce s-a pierdut din vedere în această interacțiune? Desigur, profesoara stagiară a avut o reacție pozitivă față de isprava Sarei, dar ea nu a intrat în rezonanță cu experiența fetiței. Răspunsul ei a reflectat mândria și entuziasmul proprii, iar nu experiența Sarei de a-și aduna resursele de curaj și a înfrunta un risc major. Remarcele stagiarei nu reflectau esența experienței. De fapt, ele au copleșit-o pe Sara și nu au încurajat-o să riște din nou, să încerce să meargă din nou pe buștean. Probabil, Sara se va fi gândit: „Poate nu voi mai fi în stare să o fac la fel de bine. Mai bine nu încerc, altfel s-ar putea să cad". A fi „grozav" este un rol dificil de asumat pentru un copil precaut, așa că fetița a preferat să mizeze pe cartea siguranței și nu a progresat pe calea deschisă de succesul inițial.

Ce ar fi putut spune stagiara pentru a încuraja încrederea de sine născândă pe care o vădea Sara? Cum ar fi putut s-o încurajeze într-un mod respectuos față de experiența Sarei? Cum ar fi putut răspunsul stagiarei să o încurajeze pe Sara pentru a reflecta asupra propriului succes, astfel încât să și-l aproprieze și să îl dezvolte plină de încredere?

Dacă stagiara ar fi putut reflecta ceea ce Sara a reușit într-un mod cald și grijuliu, Sara s-ar fi putut vedea pe sine reflectată în răspunsul stagiarei. Stagiara ar fi putut

spune: „Sara, te-am privit cu câtă grijă ai pus un picior în fața altuia și cum ai mers tot drumul până în partea cealaltă. Ai reușit! A fost un pic înspăimântător, deoarece era prima dată când făceai așa ceva, dar ai continuat să mergi. Bravo! Așa înveți într-adevăr cum să ai încredere în corpul tău".

Aceste afirmații ar fi reprezentat reflectarea experienței Sarei. Modul în care a reacționat de fapt profesoara spune mai mult despre experiența ei decât despre cea a Sarei. Mesajul de reflectare pe care îl propunem i-ar fi permis Sarei să integreze experiența și să progreseze pe baza respectivei realizări. Acesta este un răspuns aliniat și care susține conectarea. Această sinteză reflectă atât comportamentele ei exterioare, cât și o înțelegere a proceselor ei psihice lăuntrice pentru a oferi o reflecție autentică a experiențelor în curs ale Sarei. Pentru a-și dezvolta înțelegerea de sine coerentă, copiii au nevoie să experimenteze reflecțiile integratoare ale celorlalți, care să corespundă atât experienței lor lăuntrice, cât și celei exterioare. Când ne conectăm cu copiii noștri într-o comunicare aliniată, îi sprijinim pentru a dezvolta o poveste integrată și coerentă a propriei vieți.

Comunicarea aliniată încurajează apariția unui sine mai autonom și a unui autoreglaj mai flexibil. Comunicarea emoțională face posibilă o formă de conectare care este un veritabil proces integrator ce stimulează vitalitatea și starea de bine, atât la părinte, cât și la copil. Această experiență a conectării ajută copiii să dezvolte un sentiment de sine mai puternic și stimulează capacitatea lor de înțelegere de sine și compasiune.

Acest lucru nu înseamnă că avem întotdeauna parte de experiența acestei conectări sau că trebuie să ascultăm și să reflectăm experiențele copilului nostru tot timpul.

O concentrare permanentă a atenției părintelui asupra propriului copil poate fi resimțită de acesta din urmă ca o intruziune. În cadrul relațiilor părinte-copil există o nevoie ciclică de conectare și separare. Este important pentru părinți să simtă momentele când copilul are nevoie de singurătate și când simte nevoia de conectare. Părintele bine aliniat emoțional la copil respectă oscilațiile naturale ale acestuia, care acum are nevoie de conectare, acum de singurătate, apoi, iarăși de conectare. Nu este în natura noastră să fim într-o rezonanță permanentă. Relațiile bine aliniate respectă ritmul acestor nevoi schimbătoare.

De ce este relaționarea emoțională atât de dificilă?

Relaționarea emoțională necesită din partea noastră o conștientizare deplină a stării noastre lăuntrice, ca și deschiderea necesară pentru a înțelege și respecta starea psihică a copilului nostru. Este necesar să privim situația atât din punctul de vedere al copilului nostru, cât și din perspectiva noastră. Când nu suntem conștienți de propriile noastre emoții sau suntem paralizați de probleme reziduale și de reacțiile emoționale cauzate de ele, asta poate fi foarte greu de făcut. După cum am discutat anterior în această carte, faptul de a avea probleme nerezolvate și reziduale din cauza cărora reacționăm pe baza unor impulsuri automate poate afecta direct oportunitatea de a ne conecta și alinia la propriul nostru copil.

Deseori, noi nu privim în noi înșine, nefiind conștienți de emoțiile primare care ne animă. Chiar și emoțiile generice pot fi negate, fiind conștientizate doar printr-un comportament care proiectează simțămintele noastre în exterior,

adesea în modalități nocive pentru copiii noștri. Iată de ce este important să încercăm să fim conștienți de propriile noastre procese emoționale și să respectăm rolul central pe care îl joacă atât în viața noastră lăuntrică, cât și în relațiile interpersonale. Copiii sunt deosebit de vulnerabili, putând deveni ținte asupra cărora proiectăm emoțiile noastre neconștientizate și problemele noastre nerezolvate. Adaptările cu rol defensiv la care am recurs anterior în viață ne pot restrânge abilitatea de a fi receptivi și empatici față de experiența interioară a copiilor noștri. În lipsa unui proces de reflecție și înțelegere de sine din partea noastră, asemenea tipare defensive de răspuns pot produce distorsiuni în modul cum un copil experimentează relaționarea și realitatea.

De exemplu, o mamă recent divorțată al cărei soț a părăsit-o brusc, se înfuria că fiul ei în vârstă de trei ani îi ocupa timpul. Incapabilă să facă față propriilor sentimente de singurătate și abandon, respectiva mamă se simțea amenințată de „comportamentele prea solicitante" ale fiului ei, care exprimau nevoia acestuia de a intra în conectare cu ea. Fiul ei de vârstă fragedă devenise obiectul furiei unei mame care își proiecta asupra lui disconfortul legat de propriile frustrări. Ea se simțea respinsă și singură, simțăminte similare celor trăite în propria ei copilărie, nefiind capabilă să răspundă la nevoia de conectare a copilului ei. Iată cum un copil poate deveni prizonier al haosului emoțional provocat de problemele nerezolvate ale unui părinte. Pe măsură ce această mamă procesa lăuntric suferința legată de divorț și integra această schimbare importantă în modul cum își înțelegea propria copilărie, povestea ei de viață în curs de alcătuire i-a îngăduit să-și depășească reacțiile defensive și să nu se mai înfurie fără motiv pe fiul ei. Ea a reușit să înțeleagă faptul că propriile probleme nerezol-

vate îi afectau abilitatea de a răspunde cu căldură nevoii firești a fiului său de a fi aproape de ea.

Autorefecția și înțelegerea proceselor noastre lăuntrice ne îngăduie să alegem dintr-o gamă mai largă de răspunsuri la comportamentul copiilor noștri. Conștientizarea creează posibilitatea alegerii. Când suntem capabili să ne alegem răspunsurile nu suntem sub controlul reacțiilor noastre emoționale care, adesea, nu se află în conectare directă cu copiii noștri: ele sunt reacții exagerate declanșate mai mult de propria noastră stare emoțională decât de comunicarea emoțională pe care o inițiem cu copiii noștri în prezent. Integrarea propriei noastre cunoașteri de sine înlesnește deschiderea noastră spre procesul de conectare emoțională cu propriii copii. O cunoaștere de sine coerentă și conectarea interpersonală merg mână în mână.

Când experiența noastră lăuntrică ne împiedică să fim conectați cu copiii noștri, modul cum aceștia resimt emoția noastră intensă poate declanșa în ei o stare emoțională de apărare. Când se întâmplă asta, nu mai există o relație concertată, ci fiecare persoană se retrage în propria ei lume lăuntrică, simțindu-se singură și izolată. Când sinele veritabil al părintelui și al copilului se ascunde în spatele zidurilor mentale ale defensei psihologice, nici unul dintre ei nu se simte conectat sau înțeles. Când copiii noștri se simt singuri, ei își pot exprima frica sau suferința pricinuită de această deconectare comportându-se agresiv sau retrăgându-se. Comportamentul copiilor poate deveni apoi centrul atenției noastre și propriul nostru sentiment de izolare ne poate împiedica să facem tentative semnificative de reconectare cu copiii noștri. Astfel, propriile noastre probleme emoționale pot crea la copiii noștri răspunsuri care vor afecta în continuare capacitatea noastră de înțelegere emoțională, fie că este vorba despre ei sau despre noi înșine.

În lipsa unei înțelegeri emoționale este dificil să te simți conectat. Relațiile emoționale deschid porțile pentru o comunicare concertată de tip integrator în care poate avea loc un dialog ce ne permite să intrăm în legătură unii cu alții. Toate relațiile, în special relațiile părinte-copil, se clădesc pe o comunicare aliniată și concertată ce acordă respectul cuvenit demnității și unicității muzicii fiecărei minți individuale.

Comunicarea integratoare

Conectarea cu propriii copii poate fi o experiență dintre cele mai dificile, dar și mai pline de satisfacții. Ca părinte avem posibilitatea de a construi relații semnificative pe durata întregii vieți cu copiii noștri, când învățăm să dezvoltăm o conectare prin comunicare integratoare. Când ne aliniem trăirilor lor, inițiem un proces în care elementele de bază ale minților noastre devin integrate. Această legătură a minților ne îngăduie să avem un sentiment vital de a fi împreună. Comunicarea integratoare se produce pe toată durata relației cu propriii copii. Începe să apară un sentiment al unei rezonanțe prin intermediul căreia purtăm cealaltă persoană cu noi, chiar în clipa când suntem fizic separați. Când copiii noștri experimentează această rezonanță cu noi, acest fapt le permite să se simtă reconfortați chiar și în absența noastră. Ei se simt simțiți de către noi și percep că sunt în sufletul nostru, așa cum și noi suntem intim împletiți în sentimentul lor de sine, aflat în dezvoltare. Acest simțământ de a fi conectat oferă copiilor o senzație de siguranță și îi susține în explorarea propriilor emoții și a lumii din jurul lor. Comunicarea emoțională pune temelia relațiilor noastre cu propriii copii, ca și a relațiilor lor cu ceilalți.

Tabelul 4. Practica unei comunicări integratoare

1. Conștientizare. A percepe pe deplin propriile tale sentimente și răspunsurile corporale și semnalele nonverbale ale celorlalți.
2. Aliniere. Permite propriei tale stări sufletești să se armonizeze cu a celuilalt.
3. Empatie. Deschide-ți mintea și percepe experiența și punctul de vedere al celuilalt.
4. Expresie. Comunică răspunsurile tale lăuntrice cu respect; transformă interiorul în exterior.
5. Conectare. Împărtășește deschis în schimburile implicate în comunicare, atât verbal, cât și nonverbal.
6. Clarificare. Ajută dând sens experienței celuilalt.
7. Individualitate. Respectă demnitatea și caracterul distinct al minții fiecărui individ.

Am constatat că practicile descrise mai sus s-au dovedit utile în dobândirea unei comunicări care stimulează tendința de conectare interpersonală.

Integrarea este un proces grație căruia părți separate sunt aduse împreună într-un întreg funcțional. De exemplu, o familie integrată îngăduie membrilor ei să fie net diferiți unul de celălalt și îi încurajează să respecte aceste diferențe, unindu-i, în același timp, pentru a avea experiența unei familii coerente. În sistemul unei asemenea familii integrate, comunicarea are o vitalitate care reflectă înaltul grad de complexitate atins prin îngemănarea acestor două procese fundamentale: diferențierea (oamenii ca ființe separate și indivizi unici) și integrarea (oamenii care se întâlnesc pentru a intra în legătură unul cu altul). O astfel de îngemănare a diferențierii și integrării permite familiei să

creeze ceva mai cuprinzător decât suma părților individuale. Comunicarea integratoare sporește atât individualitatea părinților, cât și pe cea a copiilor, pe măsură ce și unii, și alții se unesc ca un „noi" care le sporește percepția conectării cu lumea.

Exerciții introspective

1. Gândiți-vă la o perioadă când dvs. și copilul dvs. aveați reacții diferite în fața aceleiași experiențe. Apoi, încercați să vedeți evenimentele din punctul de vedere al copilului. Cum anume ați evaluat diferit semnificația experienței? Cum credeți că ar reacționa copilul dvs. dacă i-ați oferi o perspectivă asupra modului cum ați înțeles experiența privind-o prin ochii lui?

2. Analizați practicile de comunicare integratoare așa cum sunt înfățișate la pag. 71. Observați-vă interacțiunile cu propriul copil și gândiți-vă dacă aceste șapte elemente au făcut parte din modul dvs. de comunicare. Încercați să dezvoltați aceste practici în interacțiunile viitoare dintre voi. Se poate simți copilul dvs. simțit de către dvs.? Ce se întâmplă cu propriul sentiment de a fi conectat cu copilul dvs.?

3. Gândiți-vă la modalități în care puteți utiliza aceste șapte practici în comunicarea cu dvs. înșivă. Cum puteți opera o deschidere spre stările dvs. lăuntrice, spre emoțiile dvs. primare? Conștientizați-vă senzațiile lăuntrice, gândurile și imaginile care vă îngăduie o prezență conștientă mai profundă și mai echilibrantă. Pe măsură ce permiteți acestor procese lăuntrice să pătrundă în conștiință, empatizați cu ele fără a le judeca și fără a încerca să vă corectați.

CE SPUNE ŞTIINŢA

Evoluţia emoţiei

Ştiinţa emoţiei este un câmp complex ce include studiul culturii, al proceselor mentale şi al funcţionării creierului. Studiile realizate pe animale sugerează că oamenii nu sunt singurele fiinţe care au simţăminte. Reacţiile animalelor în faţa pericolului ne duc cu gândul la reacţiile comportamentale şi psihologice de luptă, încremenire sau fugă care par să fie în bună măsură „emoţionale". Cu toate acestea, în regnul animal, mamiferele par să fie singurul grup care a dezvoltat mijloace complexe pentru a comunica starea lor interioară celorlalţi membri ai speciei. În acest sens, emoţia este reflexia proceselor lăuntrice şi poate fi comunicată altora în exterior. În acelaşi timp cu dobândirea acestor comportamente, vorbim despre evoluţia sistemelor cerebrale corespunzătoare care mediază emoţia şi motivaţia: structurile *limbice* ale creierului.

Paul MacLean a inventat termenul de „creier triunic" pentru această viziune a creierului ce constă din trei părţi separate, dar interconectate: o porţiune profundă, trunchiul cerebral; o porţiune mediană, limbică; şi o porţiune superioară, neocortexul. Porţiunile trunchiului cerebral sunt considerate a fi nişte structuri „primitive", fiind numite uneori „creierul reptilian". Pe măsură ce animalele au evoluat, următorul strat, reprezentat de circuitele limbice, a devenit parte a moştenirii mamiferelor. Structurile limbice includ amigdala (care mediază emoţii importante de frică şi probabil furia şi tristeţea); cortexul cingulat anterior (care serveşte ca un fel de operator principal şi îndeplineşte funcţii de control executiv pentru distribuţia atenţiei); hipocampul (care mediază memoria explici-

tă și servește drept cartograf cognitiv pentru a oferi context memoriei); hipotalamusul (locul proceselor neuroendocrine care asigură conectarea corpului cu creierul prin echilibrul hormonal); și cortexul prefrontal orbitofrontal (care integrează o gamă largă de procese, inclusiv controlul emoțiilor și memoria autobiografică).

Cu toate că regiunea limbică nu pare să aibă limite precise, circuitele sale par să aibă aceleași tipuri de neurotransmițători și o moștenire evolutivă comună. Activitatea limbică are un impact vast, influențând zona proprie, dar și zonele trunchiului cerebral și regiunea neocortexului.

Nu doar că zona limbică reglează trunchiul cerebral, dar se poate spune că ea coordonează stările interioare, inclusiv funcțiile corporale, cu interacțiunile cu mediul, în special cu mediul social. Activitatea zonei limbice ne ajută să înțelegem de ce majoritatea mamiferelor sunt interesate de lumea socială: interacțiunile sociale ajută la reglarea propriilor funcțiuni corporale! Coordonarea lumii interioare proprii cu lumea interioară a celorlalți este o specialitate a mamiferelor și aceasta ne face să fim ființe sociale sofisticate și curioase.

Pe măsură ce primatele au evoluat în cadrul larg al clasei mamiferelor, creierul a continuat să se modifice. Evoluția nu înseamnă doar adăugarea unor structuri noi; ea presupune, mai degrabă, adaptarea vechilor circuite pentru funcții noi. Astfel, straturile superioare ale zonei limbice, regiunile cortexului orbitofrontal și ale celui cingulat anterior, sunt considerate și ele o parte a regiunii neocorticale a creierului aflate în evoluție.

Cel mai evoluat neocortex este al speciei noastre, cunoscută ca *Homo sapiens*. Noi, oamenii, suntem capabili să avem percepții, concepții și raționamente extrem de abstracte datorită circumvoluțiunilor complexe ale neocortexului nostru. Procesele neocorticale, în special cele din regiunea frontală, ne îngăduie să avem o gândire flexibilă, să reflectăm asupra unor idei abstracte, precum libertatea și viitorul, și să utilizăm cuvinte pentru a descrie altora aceste gânduri complexe. Cuvintele în sine, deși limitate în capacitatea lor de a simboliza

exact ceea ce vrem să spunem, ne îngăduie să ne distanțăm de constrângerile realității fizice. Această libertate ne dă posibilitatea să creăm – sau să distrugem. Limbajul este un puternic sistem simbolic care ne îngăduie să manevrăm lumea și pe cei din jurul nostru. Cuvintele ne dau de asemenea capacitatea de a comunica dincolo de hotarele timpului și spațiului care, de regulă, separă o minte de alta. Poetul grec Aristofan a scris: „Prin cuvinte, mintea dobândește aripi". Neocortexul face cu putință civilizația și facilitează evoluția culturii umane.

Această structurare „triunică" a nivelurilor profund, limbic și neocortical ale creierului ne-ar putea îndreptăți să credem că neocortexul, sediul raționamentelor abstracte, care face posibilă civilizația, este șeful. Dar nu este așa. Sau, cel puțin, situația nu este atât de simplă. S-a demonstrat că raționamentele sunt profund influențate de procesele emoționale și somatice/corporale; activitatea neocortexului este modelată direct de procesele neuronale ale zonei limbice și ale trunchiului cerebral. Stările emoționale și corporale influențează raționamentul. Neocortexul, stratul „superior", mai evoluat, nu decide de unul singur. Procesele psihice cu relevanță socială, emoțională și corporală ale celorlalte zone cerebrale modelează direct percepțiile abstracte și raționamentele neocortexului.

Creierul și viața socială

Aproape toate mamiferele au legături sociale, iar cele dintre mamă și pui au o forță specială. Regiunile limbice al creierului mamiferelor îi permit să realizeze convergența a două procese fundamentale: (a) menținerea în echilibru a unor funcțiuni mai primitive ale corpului-creierului precum ritmul cardiac, respirația, ciclurile somn-veghe și (b) preluarea informațiilor din lumea exterioară – în special lumea socială a altor mamifere.

Amigdala este crucială în percepția și expresia exterioară a răspunsurilor faciale și are un rol central în controlul stărilor

emoționale. Această funcție dublă interior-exterior permite o activitate proprie mamiferelor: suntem focalizați asupra stărilor lăuntrice ale celorlalți – în special părinții asupra odraslelor lor. Această focalizare a părinților asupra odraslelor lor le permite să dezvolte o modalitate echilibrată de a controla stările lăuntrice ale propriilor copii. Acest lucru este adevărat în egală măsură pentru șobolani și pentru maimuțe și alte primate asemenea nouă. Animalele inferioare, precum reptilele, amfibienii și peștii, lipsindu-le aceste circuite limbice evoluate, nu fac atâta tapaj în legătură cu stările lăuntrice ale rudelor lor, nici nu au aceeași modalitate de viață socială coordonată precum mamiferele. În schimb, noi putem avea conexiuni emoționale cu alți oameni, ca și cu alte mamifere, de exemplu cu un câine care stă acum la picioarele tale.

Neuroni care oglindesc alte minți

Toate mamiferele au dezvoltat circuite limbice pentru a „citi" stările lăuntrice ale altora; în plus, se pare că primatele au dezvoltat capacitatea unică de a crea o stare lăuntrică asemănătoare cu a celorlalți. Primatele răspund la stările mentale ale celorlalți așa cum se vădesc ele în comportamentele lor externe intenționate. Oamenii, având parte de o dezvoltare unică a neocortexului și a funcției lingvistice, nu sunt numai acordați la și conștienți de stările mentale, ci sunt și capabili să adopte perspectiva celeilalte persoane. Începem să descifrăm anumite mecanisme neuronale care pot permite apariția unor asemenea funcții sociale incredibile.

„Neuronii oglindă" au fost descoperiți mai întâi la maimuțe în anii '90 și ulterior au fost detectați la oameni. Această recentă descoperire atât de fascinantă a neurobiologilor a dat naștere unei serii incitante de întrebări legate de natura empatiei, culturii și relațiilor umane. În cadrul Centrului pentru Cultură, Creier și Dezvoltare de la UCLA, Marco Iacoboni, unul dintre cercetătorii care au descoperit neuronii oglindă la oa-

meni, și colegii săi explorează anumite teorii despre modul în care neuronii oglindă pot funcționa în transmiterea aspectelor legate de viața emoțională și socială de la o cultură umană la alta.

Neuronii oglindă ne oferă indicii asupra modului în care creierii noștri au evoluat, devenind profund relaționali. În calitate de animale sociale intrinseci, care au supraviețuit prin evoluție grație capacității noastre de a ne citi reciproc expresiile externe ca semnale ale stărilor lăuntrice, neuronii oglindă ne pot permite să răspundem prompt și precis la intențiile celorlalți. Capacitatea de a „citi mințile", într-un context social dat, pentru a determina statutul de prieten sau dușman al celuilalt, are o valoare de supraviețuire majoră. Așadar, avem de-a face cu o zestre de empatie și capacitate de *mindsight* care este înrădăcinată în evoluția noastră.

Un asemenea sistem are implicații profunde, ajutând-ne să înțelegem experiența socială. Metaforic vorbind, empatia poate fi privită ca o modalitate de a ne pune în situația mentală a celeilalte persoane. Este posibil să învățăm să înțelegem stările lăuntrice ale celorlalți prin stările pe care sistemele neuronilor oglindă le creează înlăuntrul nostru. Înțelegerea emoțională a celorlalți este legată direct de conștientizarea și înțelegerea noastră de sine.

În cazul relațiilor dintre copii și părinți, se pare că părinții care au *mindsight*, care își pot exprima conștiența proceselor lăuntrice din ei înșiși și din alții, par a avea coerența mentală ce corelează cu faptul că au copii care înfloresc. În acest stadiu incipient al cercetărilor, nu știm cum anume sistemul neuronilor oglindă poate fi influențat de experiențele optime sau defectuoase din relația părinte-copil, astfel încât copiii să crească în condiții bune sau să fie afectați în dezvoltarea lor. De asemenea, nu cunoaștem încă rolul pe care un astfel de sistem îl poate juca în interacțiunile empatice de zi cu zi dintre părinte și copil sau în modul în care adulții reușesc să dea sens propriilor vieți și să își construiască povestea de viață. Acestea sunt zone de cercetare și de viitoare descoperiri în acest domeniu nou și fascinant.

Emoţia ca un proces integrator

O idee ce se degajă din diverse discipline academice care au ca obiect explorarea emoţiei este că acest proces greu de definit are o funcţie integratoare. Unii autori afirmă că emoţia pune în legătură procesele fiziologice (corporale), cognitive (procesarea informaţiilor), subiective (senzaţiile interne) şi sociale (interpersonale). Alţii scriu despre relaţia dintre aspectele normative şi de control ale emoţiei: emoţiile echilibrează psihicul şi sunt echilibrate de psihic.

Când încearcă să descrie emoţia, clinicienii pot descoperi că intră într-un cerc vicios: emoţia este ceea ce se întâmplă când simţi ceva puternic; sentimentele se ivesc în clipa când trăieşti emoţia.

Motivul pentru care aceşti cercetători şi observatori clinici ai emoţiei umane ajung într-un asemenea impas conceptual s-ar putea să fie faptul că ei toţi descriu porţiuni ale unui tablou mai mare – vechea poveste cu orbii şi cu elefantul. Din perspectiva imaginii complete, emoţia are de-a face cu un proces numit integrare neuronală. Integrarea este punerea în legătură a unor componente separate ale unui sistem mai mare. Integrarea neuronală este modalitatea în care neuronii pun în legătură activitatea unei zone a creierului şi corpului cu alte zone. În interiorul creierului, zone numite „zone de convergenţă" au neuroni cu bătaie lungă, care se extind în diverse arii distincte pentru a pune în legătură informaţiile provenite dintr-o multitudine de zone într-un întreg funcţional. Zonele pe care le-am descris mai devreme includ cortexul orbitofrontal şi hipocampul. Zonele de convergenţă integrează activitatea neuronală din cuprinsul mai multor regiuni. Alt tip de activitate neuronală este integrată de către corpul calos, fâşiile de ţesut nervos care transmit mesaje neuronale între cele două emisfere cerebrale. Cerebelul poate şi el servi la conectarea unor zone foarte depărtate între ele. Amigdala, descrisă mai sus, are de asemenea o vastă reţea de fibre care primesc şi transmit mesaje, interco-

nectând diferite elemente ale percepției, acțiunii motorii, răspunsului corporal și interacțiunii sociale.

Privind emoția ca pe un rezultat al unor modificări în integrarea neuronală, putem avea în vedere impactul major al emoției în funcționarea unei persoane. O asemenea perspectivă ne permite să vedem cum pot surveni disfuncții emoționale când sunt afectate procesele integratoare firești ale creierului, care fac posibilă funcționarea echilibrată. Rezultatul este dezintegrarea, cu o tendință spre stări de rigiditate sau haos. La nivel interpersonal, ajungem să ne simțim în conectare emoțională când mințile noastre devin integrate una cu alta. Aceste legături de la o minte la alta survin când starea subiectivă, lăuntrică a unei persoane este respectată și îi răspunde cealaltă. Simțim că mintea noastră există în mintea celeilalte persoane. Acest lucru poate fi privit ca integrarea activității a doi creieri: integrare neuronală, într-o manieră interpersonală.

Lecturi recomandate

L. Ciompi. „Affects as Central Organizing and Integrating Factors: A New Psychosocial/Biological Model of the Psyche". *British Journal of Psychiatry* 159 (1991): 97–105.

A. Damasio. *Descartes' Error*. New York: Simon & Schuster, 1994.

A. Damasio. *Self comes to mind: constructing the conscious brain*. New York: Random House Inc., 2010.

D. Fosha, D.J. Siegel & M. Solomon (editors): *The Healing Power of Emotion*. New York: WW Norton.

J.J. Gross & R.A. Thompson. „Emotion regulation: Conceptual foundations". În J.J. Gross, ed., *Handbook of emotion regulation*, pp.3-26. New York: Guilford Press, 2007.

M. Iacoboni. *Mirroring people*. New York: Picador, 2009.

M. Iacoboni. „Imitation, empathy, and mirror neurons". *Annual review of psychology* 60 (2009): 653-670.

J. LeDoux. „Rethinking the emotional brain". *Neuron* 73, no. 4 (2012): 653-676.

M.D. Lewis & R. Todd. „The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action". *Cognitive Development* 22, no. 4 (2007): 406-430.

M.D. Lewis. „The emergence of human emotions". În M.D. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett, eds., *Handbook of emotions*, ediția a treia, pp. 304-319. New York: Guilford Press, 2008.

J. Panksepp & L. Biven. *The Archaeology of Mind*. New York: WW Norton, 2013.

E.T. Rolls & F. Grabenhorst. „The orbitofrontal cortex and beyond: from affect to decision-making". *Progress in neurobiology* 86, no. 3 (2008): 216-244.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 4.

D.J. Siegel & T.P Bryson. *The Whole-Brain Child*. New York: Random House. 2011.

R. Thompson, M. Lewis & S. Calkins. „Reassessing emotion regulation". *Child Development Perspectives* 2, no. 3 (2008): 124-131.

CAPITOLUL IV

CUM COMUNICĂM. STABILIREA CONEXIUNILOR

Introducere

A învăța să comunici și să asculți într-o manieră empatică este o parte esențială a parentajului. Comunicarea plină de grijă încurajează dezvoltarea unui atașament sănătos care este foarte important în construirea unei relații părinte-copil bazate pe încredere. Studiile efectuate în mai multe culturi umane sugerează că un element comun în relațiile sănătoase de atașament este capacitatea părintelui și a copilului de a avea un schimb reciproc de semnale. Asta se numește comunicare conjugată și înseamnă că semnalele trimise de copil sunt direct percepute, înțelese și primesc un răspuns din partea părintelui, într-un dans al comunicării care presupune o colaborare reciprocă. Părinții se simt bine și copiii lor se simt de asemenea bine, în clipa când interacțiunile sunt respectuoase și cordiale față de fiecare individ. Această comunicare conjugată permite apariția unei legături vii, ceea ce poate constitui pivotul central al cultivării relațiilor pe toată durata vieții.

Comunicarea conjugată sau concertată ne permite să ne lărgim perspectiva mentală, prin preluarea punctului de vedere al celorlalți și prin observarea modului în care punctul nostru de vedere este reflectat în răspunsurile lor.

Pentru a se dezvolta optim, nou-născutul are nevoie de o comunicare conjugată din primele zile de viață. Când un bebeluș zâmbește și scoate niște sunete dulci și nearticulate, un răspuns adecvat din partea părintelui este de a zâmbi la rându-i și de a imita unele sunete, făcând apoi o pauză și așteptând ca bebelușul să răspundă. Se inițiază astfel un dialog care îi spune bebelușului: „Te văd și te ascult și-ți voi oferi o reflexie a ta care este plină de prețuire, astfel ca și tu să te poți vedea și prețui pe tine însuți/însăți. Îmi place de tine așa cum ești". Așadar, prin intermediul acestui dialog simplu se stabilește o conectare, un schimb reciproc de semnale care creează sentimentul conectării. Bunăstarea emoțională a copilului nostru se clădește pe baza acestui intim dans al comunicării.

În comunicarea conjugată cel/cea care receptează mesajul ascultă cu o minte deschisă și cu toate simțurile lui/ei. Reacția ei depinde de ceea ce s-a comunicat *efectiv* și nu de un model mental predeterminat și rigid reprezentând așteptările noastre în cadrul comunicării. Schimbul are loc în prezent, fără a fi interesat de evenimentele lăuntrice din trecut. Comunicarea conjugată oferă atâtea posibilități de conectare deoarece, în loc de a răspunde într-o manieră mecanică, părintele răspunde semnalelor efectiv transmise de copil. În comunicarea conjugată, părintele acordă respectul cuvenit actului ascultării. Deseori, părinții nu ascultă mesajul pe care copilul lor îl exprimă deoarece sunt preocupați de propriile lor gânduri și sentimente. Mesajul unui copil nu este întotdeauna evident din primul moment, iar un părinte poate fi nevoit să îl „decodeze" pentru a-l înțelege. Este important să vă amintiți că, chiar dacă nu înțelegeți imediat mesajele copiilor voștri, ei încercă să atragă atenția asupra nevoilor lor așa cum se pricep mai bine în acel moment.

Să luăm ca exemplu situația unei mame care, întorcându-se acasă de la serviciu, este întâmpinată de fiul ei în vârstă de aproape doi ani, ce aleargă entuziast să o salute de cum o vede că intră pe ușă. El dorește să refacă legătura cu ea după o zi de despărțire. Cu toate acestea, mama are un alt program; ea dorește să iasă din rolul legat de profesie, intrând în cel de mamă, așa că îl îmbrățișează grăbită și distrasă, apoi se îndreaptă spre dormitor pentru a-și schimba hainele, spunând: „Mă întorc imediat". Această scurtă legătură, urmată de o despărțire, nu este reconfortantă pentru copil, care o urmează plângând și cerându-i să-l ia în brațe.

Mama încearcă să îndepărteze copilul, pentru a-și putea vedea de treburile ei înainte de a se ocupa de copil. Acesta devine și mai furios, tipă cu putere, se trântește pe podea și începe să dea cu picioarele în perete, ceea ce o enervează pe mama deja obosită, care nu vrea să audă bufniturile sau să șteargă urmele picioarelor de pe perete. Ea spune sever: „N-o să mă joc cu tine dacă nu încetezi imediat! Auzind asta, copilul se simte încă și mai neînțeles datorită faptului că mama este furioasă pe el. Desigur, mama nu dorește să-i ofere fiului ei atenție pozitivă, deoarece, în concepția ei, acesta nu se comportă cum se cuvine, iar mama nu vrea să dea apă la moară „obrăzniciei". Mesajul copilului despre cât de importantă este reluarea legăturii cu mama sa după o lungă zi de despărțire nu a fost recepționat și el a început să-și arate frustrarea de a nu fi înțeles. Apoi, el a continuat să caute conectarea, chiar dacă în modalități negative.

Dacă mama ar fi înțeles semnalul inițial, ar fi putut opta să se așeze pe canapea pentru câteva minute pentru a vorbi și a-l dezmierda sau a-i citi o carte înainte de a merge să-și schimbe hainele.

Știind că reluarea legăturii după despărțire este foarte importantă pentru un copil mic, mama poate ajunge să aibă așteptări mai realiste, evitând apariția unor frustrări inutile, atât la ea, cât și la copilul ei. Comunicarea conjugată ar fi putut să ducă la alte opțiuni din partea părintelui, care ar fi putut schimba interacțiunea părinte-copil, făcând ca atât părintele, cât și copilul să se simtă conectați, și ar fi putut modifica cursul evenimentelor din acea seară. Când un copil nu se simte înțeles, lucrurile mici se pot transforma în probleme mari.

Conjugare și coerență

De ce este atât de importantă comunicarea conjugată și concertată?

Din perspectivă biologică, modalitatea în care comunicarea interpersonală modelează structurile neuronale care creează sentimentul de sine poate fi descrisă după cum urmează: când transmitem un mesaj în exterior, creierul nostru este receptiv față de răspunsurile celorlalți la acel semnal. Răspunsurile pe care le primim sunt încrustate în hărțile neuronale care formează nucleul sentimentului nostru de sine.

În creierul nostru este creată o reprezentare neuronală a sinelui-așa-cum-este-modificat-de-altul, care devine un aspect central al sentimentului nostru de identitate. Dacă răspunsurile pe care ni le oferă ceilalți sunt conjugate, mecanismul nostru neuronal creează o percepție lăuntrică de coerență în conectarea dintre sinele nostru și cealaltă persoană. Există o relație coerentă între sinele dinaintea transmiterii semnalului și sinele de după primirea răspunsului la semnal.

Cum se întâmplă acest lucru?

Răspunsul este conjugat când calitatea, intensitatea și sincronizarea semnalelor celuilalt reflectă clar semnalele pe care le-am trimis. Prin interacțiuni interpersonale conjugate, creăm la nivel neuronal percepția unei înrădăcinări și prindem puteri într-o lume socială a conexiunilor. Acest tip de conexiuni creează o puternică coerență lăuntrică a sinelui.

Când comunicarea conjugată este prezentă în interacțiunile noastre, sentimentul nostru de sine cu acea persoană este adecvat. Este o senzație de bine. Ne simțim înțeleși. Avem sentimentul că nu suntem singuri pe lume, deoarece sinele nostru este în legătură cu ceva ce depășește limitele propriei noastre pieli. Cu timpul, tiparele repetate de comunicare conjugată ne permit să dezvoltăm și un sine autobiografic coerent, care conectează trecutul, prezentul și viitorul anticipat. Atât situația prezentă aici și acum, cât și formele de conștiință autobiografică reflexivă dau formă modului în care ne percepem pe noi înșine în lume.

Comunicarea conjugată sau concertată ne permite să ne dezvoltăm sentimentul de sine. Pe măsură ce ne simțim conectați cu propriii copii, putem deveni mai receptivi față de ei. Aceasta este esența comunicării concertate. Răspunsurile celorlalți nu sunt simple reflexii ale propriilor noastre semnale, ci ele încorporează esența punctului de vedere al celeilalte persoane, ceea ce dă sens comunicării noastre. În acest fel, copiii ajung să se simtă simțiți: ajung să simtă ca și cum mintea lor există în mintea părinților lor.

Procesul de învățare survine într-un context social. Prin această convergență, copiii dezvoltă atât cunoașterea socială, cât și înțelegerea sinelui, ceea ce nu s-ar fi putut întâmpla în izolare. Acest proces este numit *co-construcție*.

Cunoașterea de sine este parțial un proces co-constructiv, pe măsură ce copiii învață despre ei înșiși prin comunicarea și conexiunile pe care le au cu părinții lor și cu alții.

Să examinăm ce fel de experiență poate împărtăși cu părintele său un bebeluș care plânge deoarece are scutecele ud. Într-o situație ideală, părintele aude copilul plângând și, într-un răstimp rezonabil, înțelege semnalul de disconfort și răspunde schimbând scutecele copilului. Copilul experimentează (1) disconfort din cauza scutecelor ude și semnalizează plângând; (2) are parte de un părinte care îl mângâie în disconfortul lui; și (3) sentimentul de sine modificat de interacțiuni cu un părinte care este coerent. Iată cum conjugarea interpersonală creează coerență lăuntrică.

O situație diferită apare dacă părintele nu percepe semnalul bebelușului sau nu poate să-l înțeleagă. Este posibil ca părintele să nu dea răspunsul adecvat. De exemplu, părintele poate încerca să distreze bebelușul, jucându-se cu el, oferindu-i mâncare sau încercând să-l legene pentru a adormi. Copilul poate experimenta (1) disconfort și plâns (2) răspunsuri neconjugate și neadecvate, ce îl fac să rămână într-o stare de disconfort și deconectare față de părinte și (3) nu are un sentiment coerent al „sinelui modificat de interacțiunea cu părintele". Bebelușul este lăsat într-o stare de izolare. Lumea exterioară nu oferă confort, iar sentimentul de sine al bebelușului ajunge să fie construit pe baza acestei forme de comunicare lipsită de conectare. În astfel de experiențe lipsite de consistență, copilul nu știe la ce să se aștepte și pe ce să se bazeze. Apoi, copilul își formulează în timp un „sentiment de sine modificat prin interacțiunea cu părintele" nesigur și iluzoriu. Uneori, comunicarea conjugată creează un sentiment coerent de sine; alteori, ea lasă copilul într-o stare de izolare lipsită de

coerență. Ca urmare, copilul simte că lumea este un loc nesigur, iar sentimentul de sine poate deveni plin de anxietate și nesiguranță.

Pentru a se dezvolta în condiții optime, un copil (și probabil fiecare dintre noi la orice vârstă) are nevoie de comunicare conjugată cu alte persoane semnificative pentru el. Un copil are nevoie în special de un părinte „suficient de bun": niciun părinte nu poate oferi comunicare conjugată tot timpul, dar experimentarea frecventă a sentimentului de a fi conectat este vitală în construirea relațiilor. Înțelegerea semnalelor venite de la copiii noștri reprezintă deseori o provocare, iar unii copii pot fi extrem de greu de înțeles și de reconfortat. Când apar acele rupturi și neînțelegeri inevitabile, le putem remedia, astfel încât copilul să învețe că este posibilă reconectarea vindecătoare. Acumulând experiențe pozitive de conectare cu noi prin intermediul comunicării conjugate și al momentelor esențiale de vindecare interactivă, copiii noștri pot construi un sentiment coerent de sine pe măsură ce se dezvoltă.

Pentru a fi deschis la procesele complexe ale comunicării conjugate, trebuie să avem disponibilitatea de a fi o parte din ceva mult mai mare decât un sine care este definit de limitele fizice ale corpului.

O asemenea colaborare intimă poate fi dificilă când părinții nu au avut experiența conectării în propria lor copilărie. Este o veritabilă provocare să rămâi deschis față de procesele fundamentale pe care le presupun perceperea, înțelegerea și oferirea unui răspuns la semnalele transmise de copiii noștri. Experiența unei comunicări inadecvate, neconjugate poate crea la copil disconfort emoțional și îi poate limita deschiderea necesară pentru a face noi tentative de conectare. Este derutant pentru copii dacă realitatea experienței lor este negată sau răstălmăcită de către

părinte sau de către un alt adult important, deoarece aceștia sunt tocmai oamenii cu care au cea mai multă nevoie să intre în legătură.

Negarea realității

În fiecare zi ratăm prilejul de a stabili conexiuni autentice, deoarece, în loc să ascultăm și să răspundem adecvat copiilor noștri, noi răspundem exclusiv din punctul nostru de vedere, nereușind să intrăm în legătură cu experiența lor. Când copiii noștri ne spun ce cred și ce simt, este important să le respectăm experiența, fie că este sau nu similară cu a noastră. Părinții ar face mai bine să asculte și să înțeleagă experiența copiilor lor, în loc să le spună că ceea ce cred și simt nu este valid.

Exemplele care urmează pot fi utile în ilustrarea acestor idei. Imaginați-vă cum copilul dvs., care merge pe tricicletă, cade. Din punctul dvs. de vedere, e vorba mai mult de o sperietură decât de vreo accidentare, dar el începe să plângă, la care răspundeți: „Nu te-ai lovit. N-ar trebui să plângi. Ești băiat mare". Copilul se simte rănit, indiferent dacă rănit fizic sau în mândrie și, cu toate acestea, dvs. îi spuneți că experiența lui nu este validă. Acum, imaginați-vă cum s-ar putea simți dacă i-ați oferi un răspuns conjugat: „Te-a luat pe nepregătite când ai trecut de hârtopul ăla și ai căzut în iarbă. Te-ai lovit?"

Sau să ne imaginăm că copilul tău își exprimă entuziast dorința pentru o anumită jucărie pe care a văzut-o în reclame, iar tu îi răspunzi cu: „O, nu, tu nu vrei cu adevărat așa ceva – este o porcărie". Copilul tău ți-a spus deja că o dorește, ceea ce nu înseamnă că trebuie să i-o și cumperi; în schimb, tu poți recunoaște dorința lui. „Jucăria aia pare

într-adevăr distractivă. Spune-mi ce-ți place la ea". Dacă el insistă că trebuie să aibă jucăria imediat, tu poți spune: „Văd că ți-e greu să aștepți ceva care-ți place atât de mult. Vrei, poate, ca eu să-mi notez undeva, așa ca, atunci când va veni vremea să-ți fac un cadou, să știu ce ți-ar plăcea să primești". Când părinții vor înțelege că-și pot lasă copiii să aibă și să-și exprime dorințele fără a fi nevoiți să le îndeplinească, vor fi liberi să se conecteze la experiența copilului fără a trebui să le nege sentimentele.

Iată un alt exemplu mai radical de comunicare neconjugată, pe care Mary l-a constatat în timp ce vizita o grupă de copii de grădiniță. Educatoarea lucra cu un mic grup de copii, în timp ce restul lucrau la mesele lor, separat. Un băiețel întâmpina dificultăți cu proiectul său individual. După ce s-a străduit un timp de unul singur, și-a luat hârtia și a mers să-i ceară ajutor educatoarei. Nedorind să o întrerupă, a stat liniștit câteva clipe, sperând să fie băgat în seamă. Educatoarea l-a ignorat, căci le spusese copiilor să lucreze la mesele lor, iar el nu era la a lui. Apoi, copilul i-a vorbit pentru a-i atrage atenția și a-i pune întrebarea care-l preocupa.

Fără a-și întoarce capul pentru a-l privi, educatoarea a spus:

– Andy, tu nu ești aici.

Andy a rămas perplex. După ce a așteptat o clipă, i-a atins umărul și a repetat întrebarea. Atunci, ea a întors capul și s-a uitat drept la el, spunând:

– Andy... tu *nu* ești aici!

Ea punea mai degrabă accentul pe propriile reguli decât pe ceea ce avea el să-i comunice.

Andy s-a întors încet la locul lui, cu ochii în pământ și capul plecat. S-a așezat și, fără tragere de inimă, a început să facă niște semne pe hârtia sa.

Andy fusese frustrat cu lucrul pe care-l avea de făcut și căuta conectare și ajutor. Cum s-a reflectat în interiorul său experiența acelei interacțiuni cu educatoarea? Pentru oricare dintre noi, lipsa contactului când avem nevoie de el poate să inducă emoții puternice. Respectiva emoție este rușinea. Pentru un copil de cinci ani, cuvintele „Tu nu ești aici" trebuie să fi fost extrem de derutante, oricât ar fi încercat să le înțeleagă. El nu doar că a fost pus în fața unei comunicări neconjugate, dar răspunsul educatoarei este șocant – cuvintele ei neagă atât realitatea lui, cât și propriul ei comportament! Dacă el „nu era acolo", de ce catadicsea să vorbească cu el? Acesta este un prim exemplu de inadvertență între, pe de-o parte, cuvintele și comportamentul ei și, pe de alta, nevoia lui de conectare.

Când există o inadvertență între nevoia unui copil de conectare și răspunsurile indiferente ale unui adult important, copilul se poate simți izolat și singur. Când emoțiile unui copil intră în acțiune, deseori el are nevoie de conectare. În acele momente de lipsă acută, copiii sunt extrem de vulnerabili la insensibilitate.

Comunicarea între emisferele cerebrale

Comunicarea include atât componentele limbajului verbal, cât și pe cele ale limbajului nonverbal. Componenta nonverbală ne ajută să ne simțim conectați și înrădăcinați. Cuvintele nu sunt de ajuns pentru a ne face să ne simțim înțeleși. Adesea, mesajele nonverbale sunt percepute inconștient, iar acele semnale au un efect profund și semnificativ asupra modului în care simțim. Putem înțelege această stare de fapt amintindu-ne că emisfera cerebrală dreaptă este structurată pentru a transmite și primi sem-

nale nonverbale, având de asemenea un rol preponderent în controlul stărilor noastre emoționale. Modul în care semnalele nonverbale sunt împărtășite în mod conjugat poate avea un impact profund asupra modului în care mințile noastre creează o stare de echilibru. Emisfera cerebrală stângă este specializată în transmiterea și primirea informațiilor verbale. Asta înseamnă că putem avea gânduri bazate pe cuvinte, care sunt net diferite de senzațiile noastre interioare de natură nonverbală. Semnalele trimise din emisfera dreaptă a unei persoane modelează direct activitatea din emisfera dreaptă a celuilalt. Același lucru este valabil și pentru emisfera stângă: cuvinte din emisferele stângi ale celorlalți activează propria noastră emisferă stângă. Dacă semnalele verbale și nonverbale transmise de cealaltă persoană sunt congruente, comunicarea poate avea sens.

Dacă semnalele verbale și nonverbale comunică mesaje diferite – nu sunt congruente – mesajul total va fi neclar și derutant. Primim două mesaje diferite și contradictorii simultan. Să presupunem că o mamă este tristă, iar fiica ei, sesizând semnalele nonverbale, întreabă:

– Mami, ce te supără? Am făcut ceva rău care te-a întristat?

Cu un zâmbet forțat, mama răspunde:

– O, nu, dragă, nu sunt tristă, totul este în regulă.

Copilul se va simți derutat din cauza dublului mesaj. Experiența ei îi spune ceva, în vreme ce cuvintele mamei sale dau un mesaj contradictoriu. Dacă există o neconcordanță între mesajele verbale și cele nonverbale, poate fi foarte derutant pentru un copilul care încearcă să elucideze confuzia și incoerența comunicării.

Este posibil să fi învățat în copilăria noastră că emoțiile sunt „rele" și, prin urmare, emoțiile copiilor noștri, ca și ale noastre, pot fi inconfortabile pentru noi. Copiii noștri

au de câștigat când noi ne exprimăm sentimentele într-o manieră directă, simplă și neamenințătoare. Un copil nu vrea să știe doar ce anume cred părinții lui, dar și ceea ce simt. Noi le putem permite copiilor noștri să știe când suntem indispuși, furioși sau dezamăgiți, entuziasmați, mândri sau încântați. Copiii trebuie să știe că și noi avem simțăminte. Când ne exprimăm sentimentele, copiii noștri află ce este important pentru noi, fiind de asemenea martorii unui model pentru exprimarea viabilă a emoției. Copiii învață să fie empatici văzând modalitățile în care răspundem emoțional, nu doar în cuvintele pe care le spunem. Putem fi autentici și pasionali, respectând, în același timp, atât experiențele copiilor noștri, cât și pe cele proprii.

Sentimentul nostru de sine se definește prin modalitățile conjugate în care ne conectăm cu ceilalți. Creierii noștri sunt structurați pentru a fi conectați cu alți creieri. Comunicarea concertată presupune conectarea spontană a fiecărei emisfere cerebrale cu cea a celeilalte persoane, pe măsură ce împărtășim semnale, atât din domeniul verbal (emisfera stângă), cât și din cel nonverbal (emisfera dreaptă). Acest dans al comunicării ne permite nu doar să ne simțim aproape și conectați cu ceilalți, dar de asemenea îngăduie minților noastre să se simtă coerente și echilibrate. Sentimentul nostru de a fi „eu" este profund influențat de modul în care luăm parte la un „noi".

Tabelul 5. Comunicarea concertată

Procesele comunicării

Percepție – Procesare – Răspuns

Căi către colaborare

Explorare – Înțelegere – Conectare

Căi către deconectare

Interogare – Judecată – Corectare

Deschiderea canalelor de comunicare

Cum devenim mai deschiși la comunicarea concertată? Pentru a comunica în mod clar cu propriii copii este necesar să primim, să procesăm și să răspundem la mesajul care a fost trimis.

Primirea unui mesaj, atât în formele sale verbale, cât și în cele nonverbale, reprezintă prima parte a procesului de comunicare. Semnalele verbale includ cuvinte care descriu ideile, gândurile, sentimentele și orice altceva ce poate fi tradus în cuvinte. Acestea vin din emisfera stângă a creierului nostru. Semnalele nonverbale includ contactul vizual, expresia facială, tonul vocii, gesturile, poziția corporală și sincronizarea și intensitatea răspunsului. Acestea sunt transmise și receptate de emisfera dreaptă a creierului nostru. Adesea, aspectele emoționale, care dau semnificație comunicării, vin în principal din emisfera dreaptă. În toate procesele de comunicare, este vital să acordăm mare atenție componentei nonverbale. Prin împărtășirea acestor semnale nonverbale se creează legături profunde între doi indivizi.

Procesarea ne permite să înțelegem semnalele pe care le percepem și să alegem un răspuns conjugat. Procesarea implică filtrarea unor straturi complexe de evaluări realizate prin lentilele modelelor noastre mentale, care au fost modelate de experiențele noastre din trecut. Aceste procese lăuntrice influențează modul în care interpretăm semnalele primite, ca și modul în care anticipăm viitorul. Răspunsurile noastre vor fi modelate de modul cum am perceput și procesat semnalele și semnificația pe care o atașăm mesajului, ca și modului în care a fost comunicat.

Când ascultăm semnalele copilului nostru putem învăța mai multe despre starea lui sufletească și despre punctul

său de vedere. Faptul de a ne înțelege copilul este de primă importanță în clipa când procesăm lăuntric semnalele pe care le-am primit. Această activitate lăuntrică de procesare implică de asemenea modalitățile în care evaluăm noi respectiva experiență. O concertare veritabilă presupune îngemănarea ambelor minți, ceea ce oferă respectul cuvenit atât înțelegerii experienței proprii, cât și celei a copilului nostru. Dacă părinții înțeleg numai propria lor experiență și nu se conectează la experiența copilului lor, vor întâmpina probabil mari dificultăți în dezvoltarea unei relații apropiate și semnificative cu copilul lor. Pe de altă parte, dacă părinții iau în seamă numai punctul de vedere al copilului lor și neglijează propria lor experiență lăuntrică, probabil că le va fi foarte greu să stabilească limite în relația cu acesta. Părinții pot începe să aibă resentimente față de copilul lor, considerând că-i solicită prea mult. Dacă părinții uită să ia în seamă propria lor stare lăuntrică și au în vedere doar nevoile și dorințele copilului lor, în cele din urmă se vor simți furioși și epuizați, iar lipsa limitelor îl va face pe copil să se simtă nesigur.

Pentru a avea o relație benefică, este necesar să facem acele alegeri de viață care vin în întâmpinarea nevoii de dragoste a copilului nostru, cultivând și creând experiențe care structurează dinamica complexă a relației părinte-copil. De exemplu, o mamă se pregătea să gătească cina pentru musafiri, când fiica ei în vârstă de cinci ani a venit în bucătărie, dorind să picteze cu niște acuarele chiar pe masa din bucătărie. Desigur, chiar dacă mama aprecia experiența creatoare a fiicei ei, ca și capacitatea micuței de a lua inițiative, momentul acestei activități era cât se poate de nepotrivit, tocmai când se străduia să pregătească masa pentru musafiri. Dacă mama ar fi lăsat copilul să picteze la masa din bucătărie, probabil că, în cele din urmă, s-ar fi enervat

pe ea. Un „nu" lipsit de menajamente ar fi creat frustrare fiicei ei, aducând o ruptură și o posibilă ceartă ce ar fi consumat inutil timp și energie. Un răspuns conjugat ar putea să sune cam așa: „Știu că-ți place să pictezi, dar acum sunt ocupată să pregătesc cina pentru musafiri și mă tem că aș deveni irascibilă, dacă ai picta aici în bucătărie". Un răspuns conjugat ar îngădui mamei să se conecteze la copilul ei într-un proces de comunicare concertată pentru a crea un rezultat satisfăcător atât pentru mamă, cât și pentru fiică.

Un răspuns conjugat nu este doar o oglindă care reflectă înapoi celeilalte persoane o imagine exactă a semnalelor trimise. O asemenea oglindire poate fi extrem de frustrantă. „Sunt atât de furios că nu pot să merg în parc!", i-a spus un băiat mamei sale. Răspunsul ei în oglindă: „Ești furios pentru că nu poți merge în parc", l-a făcut să-și acopere urechile și să plece supărat din cameră. În schimb, un răspuns conjugat ar fi sunat cam așa: „Știu cât de mult îți dorești să mergi în parc azi. Și eu aș vrea să poți merge. Uneori, este foarte dezamăgitor și frustrant când suntem nevoiți să ne schimbăm planurile". Acest tip de răspuns dă de înțeles că mama a primit semnalele, le-a procesat într-un mod ce demonstrează că îi înțelege starea sufletească, împărtășindu-le astfel încât ele reflectă nu doar ceea ce a spus el, ci și întreaga lui experiență emoțională.

În comunicarea neconjugată, adesea, noi interogăm, judecăm și încercăm să remediem o situație. Interogarea presupune chestionarea agresivă a celuilalt, cu supoziții despre ceea ce experimentează celălalt și folosindu-se de motive ulterioare în căutarea unor răspunsuri punctuale. Dacă, de exemplu, fiicei dvs. în vârstă de zece ani îi este greu să-și facă prieteni la școala cea nouă, dvs. vă puteți îngrijora în privința relațiilor ei sociale. Când vine acasă de la școală, este posibil să o întâmpinați cu întrebări despre

prieteniile pe care le are, precum: „Te-ai jucat cu cineva astăzi?" sau „Ai vorbit cu fetele la prânz?". Chiar dacă intenția dvs. este poate de a vă ajuta fiica, asemenea întrebări insistente adresate cuiva care se simte deja nesigur în privința vieții sale sociale îl pot face să se simtă și mai stingher.

Judecata face supoziții despre aspectele „corecte sau greșite" ale experienței avute de cealaltă persoană. Putem fi critici la adresa abordării diferite a celuilalt chiar în timp ce încercăm să-i receptăm semnalele. Uneori, aceste judecăți provin din modelele mentale rigide pe care le avem în noi. Deseori, nu suntem conștienți de modelele lăuntrice și prejudecățile pe care le creează. De exemplu, deoarece ați dori ca fiica dvs. să poată fi mai extrovertită, vă puteți arăta dezamăgirea legată de ea prin întrebările și comportamentul dvs. Puteți transmite mesajul indirect, prin semnale nonverbale de dezaprobare, sau direct, prin cuvintele pe care le alegeți, amintindu-i lipsurile sale. „Dacă ai fi drăguță cu prietenele tale, sunt sigur că ar vrea să se joace cu tine mai des". Sau: „De ce nu te porți ca verișoara ta, Susie? Ea este întotdeauna prietenoasă". Aceste afirmații acuzatoare nu-l ajută pe copil să se simtă înțeles sau încurajat și nici nu-i sporesc încrederea în sine.

Dacă răspunsurile noastre au intenția de a remedia rapid o situație, pierdem prilejul de a intra într-o comunicare concertată cu copiii noștri. De asemenea, încercarea de a remedia problemele copilului nostru nu acordă respectul cuvenit propriei lui capacități de a concepe și imagina soluții pentru propriile lui dificultăți. Desigur, părinții reprezintă un sprijin important, putându-i ajuta pe copii să deprindă abilități pentru rezolvarea de probleme. Însă a încerca automat să remediem lucrurile înainte de a ne conecta la experiența copiilor noștri poate fi inoportun și lipsit de res-

pect. În exemplul de mai sus, invitarea câtorva fete acasă, fără a o implica pe fiica dvs., poate fi inoportun, iar rezultatele ar putea să nu fie cele așteptate. În schimb, a fi deschiși la modul în care fiica dvs. experimentează relațiile cu ceilalți vă poate da noi sugestii despre cum puteți să-i înțelegeți dificultățile și s-o ajutați pentru a deprinde noi abilități sociale care i-ar aduce mai multă satisfacție în relațiile cu cei de aceeași vârstă. Cunoscându-i și acceptându-i temperamentul, îi veți putea oferi sprijin, cultivându-i, în același timp, capacitatea de a-și dezvolta treptat curajul și a inițiia contacte. Având parte de rezonanța și de înțelegerea dvs., ea se poate simți mai sigură de sine. Simțindu-se încurajată de dvs., ea poate să înfrunte lumea cu mai multă putere și dorință de a încerca lucruri noi. În loc să încercați să corectați, gândiți-vă să încercați să intrați în contact. Asigurați-vă că vă mențineți o minte deschisă atunci când încercați să înțelegeți perspectivele copiilor voștri.

Proces și conținut

Conștientizarea procesului și conținutului comunicării noastre interpersonale este o parte fundamentală a unei cunoașteri de sine coerente. Adesea, ne concentrăm asupra a ceea ce este spus și pierdem din vedere procesul conectării. Cu toate acestea, semnificația interacțiunilor noastre se găsește adesea în acest proces, nu doar în conținut. Ce înseamnă asta? Comunicarea reprezintă modul în care ne angrenăm cu alții în procesul de conectare, nu doar împărtășirea unui anumit conținut de informații. Fluxul dinamic de informații, modalitatea în care reflectăm și trimitem propriile noastre mesaje, ne conectează unul cu altul. Pe măsură ce ne angrenăm în procesul comunicării – schimbul de energie și informații care reprezintă esența minților noastre – intrăm în legătură unul cu altul.

Exerciţii introspective

1. Gândiţi-vă la o experienţă din copilăria dvs. când realitatea dvs. a fost negată. Cum v-a făcut să vă simţiţi? Ce s-a întâmplat cu relaţiile dintre dvs. şi părinţi în timpul acelei experienţe?

2. Observaţi conversaţiile celorlalţi. Mai întâi, concentraţi-vă asupra cuvintelor spuse şi asupra faptelor concrete care sunt afirmate. Apoi, observaţi tonul vocii folosit de comunicatori. Sunt congruente aspectele verbale şi cele nonverbale ale limbii vorbite? Cum anume se completează aspectele comunicării nonverbale cu limba folosită? Cum v-aţi simţi în respectiva situaţie?

3. Observaţi când doi oameni nu menţin deschise canalele de comunicare. Cum percepeţi distanţa dintre ei? Este iminentă o ceartă? Gândiţi-vă la propriile dvs. tipare de comunicare. În ce mod interogaţi, judecaţi sau corectaţi? Data viitoare când comunicaţi cu copilul dvs., încercaţi să exploraţi, să înţelegeţi şi să vă conectaţi. Ce observaţi în urma acestei schimbări de perspectivă? Cum credeţi că experienţele din copilăria dvs. legate de aceste forme de comunicare au afectat modul în care relaţionaţi cu alţii?

Când părinţii au chestiuni care trenează sau nerezolvate, adesea ei proiectează acest bagaj psihic asupra interacţiunilor cu propriii copii. Astfel, semnalele copilului sunt filtrate prin lentilele rigide ale modelului pe care îl are părintele despre lume, distorsiunile minţii sale închise şi nereceptive. Când părinţii sunt prizonieri ai propriului lor punct de vedere, ei închid canalele pentru o comunicare deschisă concertată.

Dacă în relația părinte-copil colaborarea este compromisă, mintea copilului poate să închidă canalele de comunicare și să nu mai fie receptivă la învățare. Când nu suntem în legătură cu copilul nostru, este foarte improbabil că va putea avea loc o comunicare autentică și este foarte probabil ca atât părintele, cât și copilul să ajungă frustrați și furioși, simțindu-se încă și mai izolați unul de celălalt.

Viețile noastre reflectă atât procesul de conectare, cât și conținutul a ceea ce ni s-a întâmplat în trecut. Familia din care venim a modelat nu doar ceea ce ne amintim despre copilăria noastră, dar și modul în care ajungem să ne amintim viața noastră și în care ne creăm o minte coerentă. Schimbul reciproc de semnale specific comunicării conjugate și concertate poate să nu ni se pară natural, deoarece nu a făcut parte din propria noastră copilărie. Totuși, din fericire, putem *învăța* să ne ascultăm copilul și să devenim conștienți atât de perspectiva lui, cât și de a noastră. Tiparele de comunicare ale părinților modelează coerența minții copilului lor. A conștientiza atât procesul, cât și conținutul comunicării noastre interpersonale reprezintă o parte fundamentală a unei cunoașteri de sine coerente.

? CE SPUNE ŞTIINŢA

Importanţa conjugării

Vechile concepții legate de natura creierului omenesc vorbeau despre un sistem neuronal care putea să trăiască în interiorul unui corp și să funcționeze ca o structură independentă. Această concepție examina creierul separat, ca pe o structură

fascinantă, ale cărei taine merită să fie studiate asiduu. Odată cu progresele tehnologice, putem cerceta funcționarea unui creier viu. Pe măsură ce tainele acestui organ extrem de complex au început să ni se dezvăluie, înțelegem cât de profund relaționale sunt creierii noștri. Ei sunt construiți pentru a fi direct influențați de interacțiunile lor cu alți creieri. Acesta nu este un capriciu al naturii, ci rezultatul unor factori evolutivi care au favorizat un organ maleabil – modificat de experiență – și extrem de social, care ne îngăduie să fim influențați și să ne influențăm semenii.

Mintea relațională poate fi înțeleasă pe baza celor discutate deja: mintea apare ca un flux de energie și informație care are loc în interiorul unui creier sau între mai mulți creieri. Studiul copiilor mici a demonstrat de multă vreme natura interpersonală a primelor noastre zile de viață: comunicarea concertată, reciprocă, conjugată, descrie procesul fundamental și universal care leagă bebelușul de părinte. Dorind să știe mai multe despre acest proces, cercetătorii au imaginat modalități ingenioase pentru studierea legăturilor dintre părinte și copil.

Colwyn Trevarthen, un psiholog cu formație de neurobiolog, în prezent unul dintre cei mai importanți cercetători în domeniul copilăriei timpurii, știa că răspunsurile adecvate din partea unui părinte erau descrise ca esențiale pentru bunăstarea bebelușului. În experimentul „feței impasibile", inițiat de Ed Tronick, unui părinte i se cere să-și păstreze fața inexpresivă în timp ce un bebeluș încearcă să comunice. La început, bebelușul răspunde prin tentative tot mai numeroase de a intra în legătură, apoi protestează devenind agitat, haotic, iar apoi se retrage. Cercetătorii au interpretat această succesiune ca reprezentând nevoia copilului de comunicare aliniată. Dar Trevarthen și-a dat seama că respectivul experiment nu excludea posibilitatea ca bebelușul să dorească un simplu răspuns pozitiv, nu neapărat unul aliniat, conjugat. Pentru a rezolva această chestiune și a clarifica odată pentru totdeauna care era componenta esențială în comunicarea părinte-copil la

această vârstă fragedă (bebelușii aveau trei, patru luni), el și colegii săi au conceput experimentul „dublei televiziuni".

Bebelușii adoră să privească insistent fețele părinților lor. Imaginați-vă un sistem de televiziune cu circuit închis unde bebelușul privește insistent într-un monitor care arată fața mamei sale. O oglindă așezată într-un unghi ingenios permite unei camere de luat vederi să se concentreze chiar pe fața bebelușului. Cu alte cuvinte, bebelușul se uită la fața mamei lui de pe monitor și, concomitent, fără să știe, privește în obiectivul unei camere de luat vederi. Apoi, camera trimite imaginea către un alt monitor din rețea, la care privește mama. Ea se află în aceleași condiții: privește fața bebelușului ei și, simultan, privește obiectivul unei camere de luat vederi care trimite imaginea ei înapoi la bebeluș.

Prima fază a experimentului constă în a-i face să interacționeze în timp real, dar privind imaginile pe monitor. Ceea ce văd ei este identic cu situația în care ar fi față în față: comunicare conjugată în care se împărtășesc semnale nonverbale cu creșteri și descreșteri de energie care reflectă coordonarea stărilor lor emoționale. Această aliniere demonstrează cum perechea care interacționează se coordonează prin intermediul emoțiilor exprimate nonverbal. A doua fază a experimentului demonstrează importanța conjugării. O înregistrare cu fața mamei a fost arătată bebelușului cu un minut întârziere. Acum, el privea fața mamei lui, văzând aceleași răspunsuri pozitive ca și înainte, dar cu o singură diferență: ele nu se mai aflau într-o comunicare conjugată, deoarece ele fuseseră transmise anterior. Întrucât ceea ce se relua pe ecran era înregistrarea minutului anterior, semnalele erau încă pline de energie și pozitive – dar acum ele nu mai corespundeau cu semnalele bebelușului.

Ce credeți că s-a întâmplat?

Bebelușul a avut aceeași serie de reacții ca în situația „feței impasibile", când mama *nu* exprima niciun răspuns facial: bebelușul a devenit neliniștit, agitat, haotic și apoi s-a retras. Studiul a demonstrat limpede că bebelușii au nevoie de mai

mult decât răspunsuri susținute din partea părinților lor. Ei au nevoie ca acele conexiuni să fie conjugate.

Probabil avem nevoie de aceeași conjugare pe toată perioada vieții noastre. Sentimentul nostru de sine se creează în relațiile pe care le avem unul cu altul. Comunicarea conjugată ne permite să ne simțim coerenți, să creăm din punct de vedere neuronal un nucleu al sinelui care este întreg și viu și să ieșim în lume simțindu-ne puternici și plini de vitalitate.

Când apare comunicarea desincronizată, conjugarea este suspendată. La nivelul cel mai profund, acțiunea în direcția reparării relației cere ca conjugarea să fie reluată. Odată cu reconectarea, două stări lăuntrice sunt acordate din nou iar sinele fiecărei persoane dobândește o nouă percepție a coerenței.

Conjugarea și un sine coerent

Ideea conform căreia comunicarea cu persoanele importante pentru noi ne modelează nu este nouă. În anii 20 ai secolului trecut, un psiholog rus pe nume Lev Vîgotski a scris că gândul este un dialog transpus în interior. Modul în care reușim să vorbim cu noi înșine este modelat de modalitatea în care ceilalți au vorbit cu noi. Cei care studiază narațiunea, ca o caracteristică centrală a modului în care ne definim pe noi înșine, susțin o concepție similară: alcătuim o narațiune a vieții noastre bazată pe natura interacțiunilor pe care le-am avut cu alții. Pe baza cercetărilor asupra dezvoltării copiilor mici, specialistul în psihiatrie infantilă Daniel Stern a oferit o descriere minunată a modului în care interacțiunile dintre părinte și copil configurează dezvoltarea sinelui în primii ani de viață.

Progrese recente în neurobiologie au sugerat că creierul nostru este social prin excelență. Biologia evoluționistă ne oferă o concepție asupra creierului ca organul social al corpului. Avem inimi care ne pompează sângele, rinichi care să-l filtreze, stomacuri care să ne digere hrana și creieri pentru a coordona

lumea interioară cu cea exterioară. Deoarece am evoluat în grupuri, pentru supraviețuirea noastră a fost necesar să fim capabili să citim semnalele emise de ceilalți. Acest proces de citire a minții nu ne oferă numai informații – el ne modelează. Studiile privind dezvoltarea procesului numit „referința socială" indică măsura importantă în care, într-o situație ambiguă, răspunsurile emoționale ale părinților, exprimate nonverbal prin expresiile faciale și gesturile lor, determină răspunsurile și comportamentele emoționale ale copilului.

Alte studii recente în neurobiologie au utilizat informațiile referitoare la pacienți cu leziuni cerebrale pentru a înțelege cum este creat sentimentul de sine și cum devenim conștienți. Neurologul Antonio Damasio a scris despre modul în care anumite zone specifice din creierul individului creează sentimentul de sine. Deși studiul său se referă la anumiți pacienți individuali și la problemele lor neurologice, el poate constitui o bază pentru aprofundarea înțelegerii noastre asupra minții relaționale și a creierului social.

Aspectul important este că creierul creează neurologic un nucleu al sinelui care încorporează stimulii din lumea exterioară. Dacă înțelegem comunicarea ca „stimulul" care modifică sinele, atunci ne putem imagina cum anume comunicarea conjugată poate crea un nucleu coerent al sinelui. Presupunem că un sine coerent este creat neurologic când răspunsul mediului social este conjugat.

Această presupunere este în acord cu concepțiile lui Vîgotski și Stern despre faptul că percepția noastră complexă de sine este alcătuită pe baza experiențelor care ne-au influențat. Conștiința unui sine autobiografic este similară cu ceea ce alții au descris ca o formă de conștiință tip trecut-prezent-viitor, care, în scrierile lui Endel Tulving și ale colegilor săi, este cunoscută drept „călătorie în timp mentală". Faptul că suntem conștienți de evenimentele din fiecare clipă care ne influențează este numit „conștiință primară" și a fost descris de unii cercetători ca o formă a conștienței „aici-și-acum".

Aceste perspective convergente sugerează că sinele nostru este creat din punct de vedere neurologic sub forma mai multor straturi de circuite care înglobează atât interacțiunile noastre momentane cu o lume dinamică, cât și acumularea de experiențe, așa cum sunt ele înglobate în diferitele noastre forme de memorie.

Așa cum însăși memoria este remodelată prin reactualizare și prin procesul de creare de noi conexiuni neuronale care se dezvoltă continuu, la fel și sentimentul nostru de sine rămâne deschis creșterii și dezvoltării. O asemenea dezvoltare a unui sentiment de sine coerent poate să presupună interacțiunea cu ceilalți a experienței noastre de sine „aici-și-acum", ca și călătoria noastră mentală în timp, care ne permite să creăm un sine reflexiv și autobiografic ce integrează trecutul-prezentul-viitorul, pe măsură ce trăim în lumi interioare și sociale dinamice, aflate într-o continuă interacțiune.

Integrarea emisferelor

Conectarea cu ceilalți presupune cel puțin două forme fundamentale de comunicare: nonverbală și verbală. Emisfera noastră dreaptă, unde se află procesori de tip nonverbal, spațial, emoțional, social, autobiografic, ne permite să utilizăm semnale nonverbale în comunicarea cu ceilalți. Știința ne atrage atenția asupra unei descoperiri interesante: emisfera dreaptă pare să fie mai direct legată de circuitele limbice care mediază emoția și motivația. Astfel, distincția dintre modalitățile de procesare specifice celor două emisfere include, după toate probabilitățile, distincția între modalitatea de procesare de tip emoțional/limbic, specific emisferei drepte, și procesarea de tip mai intelectual, mai rațional – numit uneori „neocortical" – specific emisferei stângi.

Această distincție este deosebit de relevantă în creșterea copiilor din câteva motive:

- Timpuriu în viață, în primul și al doilea an, copilul este în principal o ființă de emisferă dreaptă. A ști să-ți folosești propria ta emisferă dreaptă este esențial pentru a stabili conexiuni cu copilul tău aflat la acea vârstă.
- Pe măsură ce copilul crește, devenind preșcolar, corpul calos, fâșiile de țesut care leagă cele două emisfere, este încă destul de nedezvoltat. Din această cauză, copiii de vârstă preșcolară au o dificultate înnăscută în a-și „pune sentimentele în cuvinte". Uneori, emisfera dreaptă poate reacționa atât de intens, încât ajung la izbucniri temperamentale, stări în care ei nu pot folosi limbajul pentru a comunica. Comunicarea nonverbală reconfortantă poate fi cea mai bună opțiune în aceste situații.
- În general, școala favorizează procesarea specifică emisferei stângi față de celălalt tip de procesare. Fiind crescuți în aceste școli, adesea adulții conspiră pentru a consolida această înclinație excesivă spre cuvinte și logică. Este dificil pentru modalitatea de procesare specific emisferei drepte să-și pledeze cauza fără a recurge la logică și cuvinte pentru a convinge. Cineva trebuie să aibă curajul de a lua apărarea emisferei drepte! Amintiți-vă că procesele specifice emisferei drepte sunt importante pentru autoreglare, experimentarea unui sentiment de sine și conectarea empatică cu ceilalți. A găsi modalități de a încuraja la copilul dvs. dezvoltarea emisferei drepte și de a o integra cu cea stângă poate fi crucial pentru dezvoltarea rezilienței și bunăstării.

Lecturi recomandate

L. Cozolino. *The Neuroscience of Human Relationships*. New York: WW Norton, 2006.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 8.

——— „Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment, ‚Mindsight' and Neural Integration". *Infant Mental Health Journal* 22 (2001): 67–94.

D.J. Siegel. *The Mindful Therapist*. New York: WW Norton.

D. Stern. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books, 1985.

C. Trevarthen. „The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating". În U. Neisser, ed., *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Knowledge*, pp. 121–173. New York: Cambridge University Press, 1993.

——— „Lateral Asymmetries in Infancy: Implications for the Development of the Hemispheres". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 20 (1996): 571–586.

C. Trevarthen. „What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being". *Infant and Child Development* 20, no. 1 (2011): 119-135.

E. Tronick. *The Neurobehavioral and Social Emotional Development of Infants and Children*. New York: WW Norton. 2007.

CAPITOLUL V

CUM NE ATAȘĂM - RELAȚIILE DINTRE COPII ȘI PĂRINȚI

Introducere

Când vin pe lume, supraviețuirea bebelușilor depinde total de părinții lor. De cele mai multe ori, mama este cea care asigură inițial hrana și confortul noului născut și cea față de care bebelușul dezvoltă un atașament primar, însă poate fi altă persoană iubitoare și atentă care îl îngrijește. Bebelușul și mama experimentează o legătură intimă care dă copilului un sentiment de securitate. Pentru bebeluși, faptul de a avea un adult special care are grijă de ei plin de atenție, care poate percepe, înțelege și răspunde la nevoile lor, le oferă siguranță. Senzația de bunăstare ce provine din experiența previzibilă și repetată a îngrijirii creează ceea ce cercetătorul John Bowlby, un pionier în studiul teoriei atașamentului, a numit „o bază sigură". Acest model intern al siguranței permite copiilor să se dezvolte optim și să exploreze lumea din jurul lor. Atașamentul sigur este asociat cu rezultate pozitive în dezvoltarea copiilor în multe domenii, inclusiv social, emoțional și cognitiv.

Cercetările în domeniul atașamentului reliefează importanța relației părinte-copil în modelarea interacțiunilor pe care copiii le au cu alți copii, sentimentul de securitate pe care îl au în explorarea lumii, rezistența lor la stres,

capacitatea de a-și echilibra emoțiile, cea de a avea o poveste coerentă care dă sens vieții lor și cea de a crea relații interpersonale semnificative în viitor. Atașamentul așează temelia modului în care un copil abordează lumea, iar un atașament sănătos în primii ani de viață pune la dispoziție o bază sigură pornind de la care copiii pot învăța despre ei înșiși și despre alții.

Atașamentul, moștenirea genetică și dezvoltarea

Personalitatea unui individ se dezvoltă prin jocul dintre caracteristicile înnăscute și constitutive de temperament ale copilului (precum sensibilitatea, gradul de extrovertire, irascibilitatea) și experiențele care survin în viața respectivului copil pe măsură ce el sau ea se dezvoltă în sânul familiei și cu cei din același mediu social și de vârstă. Genele pe care copiii le moștenesc au un impact major în dezvoltarea lor, influențând caracteristicile înnăscute ale sistemului lor nervos și determinând modul în care oamenii le răspund. Factorii genetici pot structura direct modul în care funcționează creierul și, astfel, pot influența direct modul în care ne comportăm. De asemenea, experiențele fasonează direct dezvoltarea copiilor, putând influența activarea genelor și procesul de structurare a creierului. Controversa natură-contra-cultură este înșelătoare, căci natura (genele) necesită a fi cultivate (experiența) în vederea dezvoltării optime a copilului. Genele și experiența interacționează reciproc pentru a modela cine suntem.

Atașamentul se referă la un aspect foarte important al forțelor care modelează dezvoltarea copilului. Bebelușul uman este una dintre cele mai imature progenituri, având un creier care este destul de nedezvoltat, în comparație cu gradul de complexitate pe care îl va atinge odată cu

creșterea copilului. De asemenea, în calitate de ființe umane, noi suntem prin excelență sociali; creierii noștri sunt structurați pentru a fi în relație cu alți oameni într-un mod care modelează funcționarea și dezvoltarea creierului. Din aceste motive, experiențele de atașament reprezintă un factor central în determinarea dezvoltării noastre.

Unii sunt îngrijorați gândindu-se că descoperirile din domeniul studiilor legate de atașament arată că primii ani de viață ne creează destinul. De fapt, cercetările arată că relațiile cu părinții se pot modifica și, pe măsură ce se întâmplă așa, atașamentul copilului se modifică. Asta înseamnă că nu este niciodată prea târziu să creezi modificări pozitive în viața unui copil. Studiile demonstrează de asemenea că o relație benefică cu altcineva decât părintele, cineva care îl face pe copil să se simtă înțeles și în siguranță, oferă o sursă importantă de reziliență și optimism, o sămânță în mintea copilului care se poate dezvolta mai târziu, pe măsură ce copilul crește. Relațiile cu rudele, profesorii, asistenții maternali și consilierii pot furniza o sursă importantă de conectare pentru un copil aflat în creștere. Aceste relații nu înlocuiesc un atașament sigur cu un îngrijitor primar, dar reprezintă o sursă de putere pentru mintea copilului aflată în plină dezvoltare.

Atașamentele sigure

Se crede că atașamentele sigure survin când copiii au parte de o comunicare substanțială, conjugată, aliniată emoțional cu părinții sau cu un alt îngrijitor primar. Relațiile care oferă conjugare, mai ales în perioade de stres emoțional, dăruiesc copiilor experiențe repetate în care să se simtă conectați, înțeleși și protejați. Acest mod de comuni-

care cu propriii noştri copii le îngăduie să se simtă văzuţi, reconfortaţi şi în siguranţă. În spatele comportamentului lor, noi vedem lumea lor interioară; îi ţinem departe de suferinţă şi de sentimentul de ameninţare; intrăm pe aceeaşi lungime de undă cu ei şi le alinăm suferinţele, iar aceste experienţe le permit să dezvolte un model de siguranţă. În multe privinţe, această siguranţă le dăruieşte puterea de a părăsi refugiul sigur al căminului părintesc şi de a explora lumea, folosindu-se de noi ca de o rampă solidă de lansare.

O modalitate de a înţelege cum se creează ataşamentul prin comunicare este a cerceta ceea ce numim ABC-ul procesului de ataşament: aliniere (*attunement*), echilibru (*balance*) şi coerenţă (*coherence*).

Tabelul 6. ABC-ul ataşamentului

ABC-ul ataşamentului cuprinde fazele de dezvoltare ale acestuia: aliniere, echilibru şi coerenţă.

Aliniere – acordarea stării dvs. lăuntrice cu cea a copiilor dvs.. Realizată adesea prin schimbul conjugat de semnale nonverbale.

Echilibrul – Copiii dvs. dobândesc echilibrul corporal, emoţional şi mental prin alinierea stării lor mentale cu a dvs.

Coerenţa – Sentimentul de integrare pe care copiii îl dobândesc prin intermediul relaţiei cu dvs., în care ei sunt capabili să se simtă atât integraţi în interiorul lor, cât şi conectaţi interpersonal cu ceilalţi.

Când răspunsul iniţial al părintelui este *aliniat* la propriul copil, copilul se simte înţeles şi în conectare cu părintele. Comunicarea acordată oferă copilului capacitatea de a dobândi *echilibrul* lăuntric şi îl ajută să-şi controleze stările

corporale, iar mai târziu emoțiile și stările sufletești într-o manieră flexibilă și echilibrată. Aceste experiențe ale conexiunilor acordate și echilibrul pe care îl înlesnesc permit copilului să dobândească o anumită *coerență* în propria sa minte.

Atașamentul este un sistem înnăscut al creierului care s-a dezvoltat în scopul de a menține copilul în siguranță. El îngăduie copilului: (1) *să caute proximitatea* părintelui; (2) să meargă la părinte în momente de suferință pentru alinare, ca sursă de *refugiu sigur*; și (3) să internalizeze relația cu părintele ca un model lăuntric al unei *baze sigure*. Sentimentul de securitate se clădește pe baza experiențelor repetate de conectare conjugată cu figura care constituie obiectul atașamentului. Impactul acestor experiențe este acela de a oferi copiilor o percepție lăuntrică a bunăstării, care le permite să iasă în lume pentru a explora și a face noi conexiuni cu alții.

Atașamente nesigure: evitare și ambivalență

Părinții nu sunt întotdeauna capabili să ofere copiilor lor experiențele de conectare și siguranță, astfel încât copilul să dezvolte un atașament sigur. Dacă ABC-ul atașamentului nu se realizează cu suficientă regularitate, atunci experiențele legate de căutarea proximității, a refugiului sigur și a bazei sigure nu apar în cele mai bune condiții. Atașamentul nesigur care rezultă de aici este exprimat sub forma unor procese lăuntrice în copil, procese ce vor influența direct modul în care copilul va interacționa cu alții în viitor.

Atașamentele nesigure apar în câteva forme specifice și provin din episoade repetate de comunicare nealiniată și neconjugată. Când, în mod repetat, părintele nu este disponibil și respinge copilul, acesta devine *atașat evitant*,

cu alte cuvinte, copilul se adaptează situației evitând apropierea și conectarea emoțională cu părintele. Deseori, comunicarea cuplurilor părinte copil are un ton inconsistent. Adesea, în situațiile de acest gen sunt implicați părinți care au crescut la rândul lor într-un deșert emoțional și nu au asimilat acea experiență dificilă și modurile în care au fost nevoiți să se adapteze când nevoia lor de atașament a rămas neîmplinită.

Un copil *atașat ambivalent* resimte comunicarea părintelui ca lipsită de consistență și uneori intruzivă. Copilul nu poate conta pe părinte pentru conjugare și conectare. Când copiii au parte de disponibilitate inconstantă și comunicare nesigură din partea propriilor părinți, ei dezvoltă o tendință spre anxietate și nesiguranță, neștiind dacă pot conta pe părinți. Ei nu sunt siguri la ce se pot aștepta. Această ambivalență creează un sentiment de nesiguranță în relația părinte-copil, ea exprimându-se mai departe în interacțiunea copilului cu contextul social mai amplu al lumii.

Atât în atașamentele evitante, cât și în cele ambivalente nesigure, copilul a dezvoltat o abordare premeditată în relația cu părinții lui. Ei vor să-și înțeleagă propriile experiențe. Copiii fac tot ce le stă în puteri pentru a se adapta lumii lor. Tenacitatea acestor adaptări poate fi observată în modul în care copiii recreează forma acestor relații. Modalitatea în care reușim să ne adaptăm la atașamentele primare din familiile noastre de origine ne organizează mintea, făcându-ne să abordăm relațiile sociale într-o manieră specifică, manieră ce este aplicată ulterior în afara familiei. Folosirea vechilor adaptări în situații noi, cu profesorii, prietenii, apoi în relațiile cu partenerii de viață recreează încă experiențe care întăresc vechile noastre modele de adaptare. Ajungem în situația de a crede cu tărie că, de exemplu, lumea este un loc sterp din punct de vedere emo-

țional (evitare) sau unul pe care nu te poți baza din acest punct de vedere, unul debordând de incertitudine (ambivalență).

Atașamentele nesigure: dezorganizare

Când nevoia de atașament a copiilor nu este satisfăcută, iar comportamentul părinților lor este o sursă de confuzie sau teroare, ei pot dezvolta un *atașament dezorganizat*. Copiii cu atașament dezorganizat au repetate experiențe de comunicare în care comportamentul părintelui este excesiv, înspăimântător sau haotic. Când părintele este o sursă de îngrijorare sau confuzie, copiii se află într-un paradox biologic. Sistemul biologic de atașament este construit pentru a motiva copilul să caute proximitatea, să se apropie de părinte în momente de suferință sau pentru a fi reconfortat și protejat. Dar în această situație copilul este „consternat", deoarece există instinctul de a se întoarce tocmai către sursa de teroare de care el sau ea încearcă să scape. Iată ceea ce Mary Main și Erik Hesse, cercetători în domeniul atașamentului, au numit „frică fără soluție". Este o dilemă de nerezolvat pentru copil, care nu poate găsi nicio modalitate de a înțelege situația sau de a dezvolta o adaptare coerentă. Singurul răspuns al sistemului de atașament este să devină destructurat și haotic.

Atașamentul cu un nivel mare de dezorganizare este întâlnit la copiii care au fost abuzați de propriii părinți. Abuzul este incompatibil cu rolul părinților de a oferi copiilor sentimentul securității. El fracturează relația dintre copil și părinte, creând o situație imposibilă pentru mintea copilului, prin fragmentarea sentimentului de sine. S-a demonstrat că abuzul din partea părinților lezează acele regi-

uni din creierul în dezvoltare al copilului care permit integrarea neuronală. Pentru copiii cu atașament dezorganizat, o integrare neuronală deficitară poate reprezenta acel mecanism care-l face pe copil să aibă dificultăți în reglarea emoțiilor, probleme în comunicarea socială, dificultăți în folosirea gândirii logice la școală, o tendință spre violență interpersonală și o predispoziție spre disociere – un proces prin care cogniția normal integrată se fragmentează.

Atașamentul dezorganizat este prezent și în familiile unde, deși lipsesc abuzurile fizice, copilul are parte de experiențe repetate în care comportamentul părintelui este foarte înspăimântător sau derutant pentru copil în alte feluri. Părinții care manifestă în repetate rânduri accese de furie față de copiii lor sau consumă excesiv alcool sau droguri pot crea o stare de alarmă care duce la un atașament dezorganizat. Paradoxul că părintele tău îți creează o stare de derută și spaimă care te face să cauți alinare chiar la sursa fricii tale, creează o situație fără ieșire. Experiențele destructurante afectează capacitatea copilului de a integra acele funcții mentale care îi permit să-și controleze emoțiile și să facă față stresului.

De ce părinții își tratează copiii astfel? Studiile au demonstrat că un părinte a cărui traumă nerezolvată sau pierdere nu a fost procesată va avea foarte probabil același tip de comportament care îi va înspăimânta copiii și va crea la aceștia un atașament dezorganizat. Faptul de a avea o istorie personală de traume sau pierderi nu reprezintă în sine o predispoziție pentru a avea un copil cu atașament dezorganizat. Principalul factor de risc este lipsa unei rezolvări a traumei. Nu este niciodată prea târziu să faci pașii necesari pentru a-ți înțelege experiențele și a-ți vindeca rănile din trecut. Nu doar tu vei beneficia de pe urma acestui proces, ci și copilul tău.

Atașamente diferite – tipare de comunicare diferite

Când părinții înțeleg cum anume atașamentul influențează dezvoltarea și cum anume felul lor de a comunica și de a se purta influențează capacitatea copilului de a avea o relație de atașament sigur față de ei, sunt deseori motivați să se schimbe. Părinții pot învăța cum să aibă o comunicare mai conjugată cu propriii copii și cum să lucreze în scopul de a construi baza de dezvoltare a unei relații sănătoase între ei și copil. Reflecția asupra categoriilor de atașament poate fi foarte utilă.

Iată câteva exemple de interacțiuni părinte-copil care ilustrează categoriile de atașament descrise anterior. În fiecare situație un tată se îngrijește de fiica lui în vârstă de patru luni.

Tabelul 7. Tipare de atașament

Categoria de atașament	Tiparul interactiv parental
Sigur	Disponibil din punct de vedere emoțional, receptiv, sensibil
Nesigur-evitant	Indisponibil din punct de vedere emoțional, nereceptiv, insensibil și distant
Nesigur-ambivalent	Disponibil în mod aleatoriu, receptiv, ambivalent și sensibil, intruziv
Nesigur-dezorganizat	Înspăimântător, înspăimântat, derutant, alarmant

Atașament sigur. Fetiței îi este foame și începe să plângă. Tatăl îi aude plânsul, lasă ziarul și se duce la pătuțul ei pentru a vedea ce anume o supără. O ia în brațe tandru, o privește în ochi și spune: „Ce s-a întâmplat, micuța mea dragă? Vrei ca tati să se joace cu tine? O, știu că ți-e foame. Asta încerci să-mi spui?" Apoi o ia cu el în bucătărie și îi pregătește biberonul, vorbindu-i și spunându-i că e aproape gata și că o să mănânce imediat. Se așează și, legănând-o în brațele sale, îi dă biberonul să sugă. Fetița se uită la fața lui, mulțumită de laptele cald și de căldura interacțiunii cu tatăl ei. Se simte bine. Semnalele ei de disconfort au fost receptate de tată care a reușit să le înțeleagă semnificația și i-a răspuns la timp și eficient.

Bebelușul învață în urma acestei întâmplări și în urma altor asemenea conexiuni repetate și conjugate pe care le-a experimentat cu tatăl ei, că ceea ce simte ea lăuntric poate fi cunoscut, respectat și poate primi un răspuns din partea tatălui ei. Ea se simte simțită, simte că cineva important în viața ei o cunoaște. Ea e capabilă să-și influențeze lumea cu succes. „Dacă voi comunica, lumea va putea să-mi pună la dispoziție o modalitate de a-mi satisface nevoile". Astfel, se dezvoltă un atașament sigur.

Atașament evitant. Copilul care dezvoltă un atașament evitant are un alt tip de experiențe cu tatăl său. Când plânge în pătuț, tatăl ei nu observă la început. Când plânsul devine mai insistent, el își ridică pentru câteva clipe ochii din ziar, dar revine pentru a citi sfârșitul articolului înainte de a se duce să vadă ce vrea fiica lui. El se simte enervat de întrerupere, se uită la ea în pătuț și spune: „Hei, ce-i cu gălăgia asta?!" Crezând că trebuie să-i schimbe scutecele, o pune pe masa de schimbat, o schimbă în tăcere, după care o așează din nou în pătuț și se întoarce să citească ziarul. Ea continuă să plângă, așa că el hotărăște că i-ar prinde

bine un pui de somn și o așează să doarmă. Cum ea nu încetează din plâns, îi aduce păturica și suzeta, nădăjduind că au s-o liniștească și închide ușa, convins că se va potoli în curând. Nu se întâmplă așa și au trecut patruzeci și cinci de minute de când ea a început să-și comunice nevoia de hrană. „Poate că îi este foame", realizează el, uitându-se la ceas și observând că au trecut peste patru ore de când a mâncat. Pregătește biberonul și în cele din urmă, ea se liniștește când el vine să o hrănească.

În acest scenariu, bebelușul a învățat că tatăl său nu îi citește întotdeauna corect semnalele. Mai întâi, el o aude cu greu, apoi nu înțelege ce anume vrea. El nu pare să acorde atenție indiciilor subtile din comunicarea ei. În cele din urmă, după ce a fost lăsată să plângă o vreme, el nimerește despre ce este vorba. În mare, tiparele de acest tip repetate vor informa fetița că tatăl ei nu este foarte disponibil pentru a-i satisface nevoile sau a intra în relație cu ea.

Atașament ambivalent. Un al treilea bebeluș experimentează un răspuns diferit din partea tatălui său, care creează un atașament ambivalent. Uneori, când își aude fiica plângând, știe exact ce are de făcut. Alteori, însă, el acționează tensionat și nu este încrezător în capacitatea lui de a alina plânsul fiicei sale. El se ridică de la masa unde citea și aleargă la ea îngrijorat și o ia în brațe. El este îngrijorat și îl asaltează gânduri legate de problemele de la birou. Săptămâna trecută a fost deosebit de dificilă, când șeful i-a spus că nu este mulțumit de performanțele lui profesionale, dorindu-și ca el să fie mai insistent cu clienții. Asta îi amintește că propriul său tată se îndoia mereu de capacitățile lui și făcea comentarii umilitoare la masa de seară, în prezența mamei și a fraților săi mai mari. Anxietatea mamei sale părea să se accentueze când tatăl lui începea aceste critici frecvente și nu i-a luat niciodată apărarea. Mai târziu, ea

venea în camera lui, unde el se retrăgea cu lacrimi în ochi după mustrările primite din partea tatălui, și îi spunea că a greșit țipând la tatăl lui și că ar trebui să învețe să se stăpânească. Ea părea foarte mâhnită, iar anxietatea ei îl făcea să fie foarte agitat și încă și mai nesigur de sine. El și-a jurat că nu-și va trata niciodată copiii așa cum a fost tratat de părinții săi – și pentru nimic în lume nu-și va face copiii să plângă.

Iată că fiica lui continua să plângă în brațele sale. „Trebuie să fie una din acele dăți când este imposibil s-o liniștești", își spune el. Fața lui îngrijorată și brațele sale încordate nu transmit fiicei lui o senzație de confort sau siguranță. Ea este numai un bebeluș și nu are de unde ști că îngrijorarea lui nu are legătură cu faptul că ei îi este foame. El își dă repede seama că e înfometată și îi dă biberonul. Deși se simte bine văzând-o fericită, el continuă să se îngrijoreze că va începe iar să plângă și nu va putea să ghicească modul în care s-o liniștească.

Experiențe repetate de acest tip cu tatăl ei vor conduce la un atașament ambivalent față de el. În principal, acest tipar de atașament spune: „Nu sunt sigură dacă tatăl meu va fi capabil să-mi satisfacă nevoile, cel puțin nu într-un mod care prezintă încredere. Uneori el poate, iar alteori nu poate. Oare ce va fi de data asta?" O asemenea neliniște creează nesiguranța că, în general, nu te poți baza pe ceilalți pentru a intra în legătură cu ei.

Atașament dezorganizat. Al patrulea copil poate descoperi că cele mai multe dintre interacțiunile lui cu propriul tată sunt similare cu unul dintre tiparele de experiență ale celorlalți bebeluși, dar în momente de disconfort intens tatăl lui acționează diferit. El se simte foarte stânjenit când fiica lui plânge, lasă ziarul și sare, ducându-se drept la pătuțul ei, în speranța de a opri plânsul ei atât de deranjant. O

ia repede în brațe și, fiind tensionat, o strânge prea tare. La început, ea se simte ușurată de sosirea tatălui, dar, în brațele lui tensionate, se simte mai degrabă constrânsă decât alinată. Ea plânge mai tare, deoarece, pe lângă foame, este într-o situație inconfortabilă. Tatăl simte disconfortul ei crescut, ceea ce îl face să o strângă și mai tare în brațe. El crede că s-ar putea să-i fie foame și o duce pe fiica lui în bucătărie unde încearcă să-i pregătească repede biberonul. Când să termine de pregătit, biberonul cade și laptele se scurge pe podea. Surprinsă de zgomotul sticlei care lovește pământul, fiica lui plânge și mai tare.

Iritat de propria sa stângăcie și de plânsul neostoit al fiicei sale, frustrat de neputința lui de a o reconforta, el devine incapabil să facă față situației, simțindu-se neajutorat. Gândurile încep să i se fărâmițeze; este inundat de un potop de amintiri din primii lui ani de copilărie când era maltratat de o mamă alcoolică. Devine și mai tensionat, inima începe să-i bată nebunește iar brațele i se încordează pe măsură ce se pregătește pentru a fi atacat de mama sa, iar el, plângând și țipând, fuge înfricoșat sub masa din bucătărie. Aude sunetul de sticlă spartă, când mama lui își scapă sticla de vodcă, care se transformă în cioburi pe podea în jurul lui. Ea se apleacă să-l scoată de acolo și îngenunchind pe cioburile de sticlă, își julește picioarele. Furioasă, îl apucă de păr și îi țipă în față să „nu mai facă niciodată așa ceva!"

Fiica lui privește în gol, scâncind. Auzindu-i plânsetul, își dă seama că a fost cu mintea în altă parte, într-un fel de transă, iar acum îi rostește numele. *Flashback*-ul s-a terminat și el se întoarce în prezent, încercând să-și reconforteze fiica. Ea se întoarce încet către el cu o expresie absentă. După câteva momente, ea pare a fi mai prezentă. El ia un alt biberon și se așează să o hrănească. În timp ce bea, ea

privește fix la fața tatălui său, apoi spre podeaua bucătăriei. Și pe el l-a tulburat experiența, nefiind prezent decât pe jumătate. Niciunul nu poate înțelege ce s-a întâmplat și fiecare se scufundă în haosul care a apărut în minte.

Experiențe repetate cu tatăl ei care intră într-o stare asemănătoare transei când ea este în suferință vor avea un impact major asupra dezvoltării capacității ei de a tolera și ține sub control propriile stări emoționale intense. Aceste experiențe cu tatăl ei o învață că emoțiile intense sunt destructurante. Stările lui emoționale excesive creează o stare de ruptură care o împiedică să-și înțeleagă propria ei lume interioară și interpersonală. Acaparat de preocuparea pentru propriile traume nerezolvate, el își lasă fiica singură într-un moment când ea are o nevoie disperată de relaționare. Semnalele lui nonverbale, precum faptul de a o ține prea strâns în brațe și expresia lui înspăimântată, accentuează starea ei de disconfort. Aceste experiențe sunt derutante deoarece ele îi induc fiicei sale un sentiment de frică, sentiment analog celui pe care tatăl ei l-a resimțit față de propria lui mamă, precum și fricii lui de a nu putea să-i aline suferința. Aceste tipuri de interacțiuni creează un atașament dezorganizat, iar în viitor emoțiile puternice, atât ale ei, cât și ale celorlalți, e posibil să o pună în dificultate. Ea ar putea resimți relațiile interpersonale ca pe ceva nesigur, fiindu-i foarte greu să facă față situațiilor de stres, din cauza reacției sale de disociere care începe să apară.

Tipare de adaptare

Fiecare tip de relație de atașament creează o gamă de experiențe la care copilul trebuie să răspundă. Pentru copiii cu atașament sigur, adaptările vor fi cel mai probabil

flexibile, încurajând sentimentul de bunăstare. Pentru formele organizate de atașament nesigur, cel evitant și cel ambivalent, adaptările pot fi mai puțin flexibile. Paradoxul biologic al experiențelor aparținând atașamentului dezorganizat creează în copil un răspuns lipsit de organizare și care nu încurajează flexibilitatea, nici nu ajută la dezvoltarea copilului.

Cu timpul, prin experiențe repetate, aceste tipare se incorporează ca un mod caracteristic de a fi cu acel părinte. Aceste „moduri de a fi" sunt adaptări sau tipare de reglare a emoției și a gradului de intimitate care ajută structurarea proceselor lăuntrice din mintea copilului, dar și a relațiilor apropiate cu ceilalți. Odată cu dezvoltarea copilului, aceste tipare de răspuns continuă să influențeze relațiile lor, putând deveni și mai problematice în clipa când ei își întemeiază propriile lor familii.

Aceste categorii de atașament sunt măsura experiențelor pe care le-a avut copilul în relația cu un anume părinte sau îngrijitor. Deoarece experiențele cu părinții pot fi diferite, un copil poate avea atașament sigur față de un părinte, dar atașament nesigur față de celălalt. Se pare că atașamentul are potențialul de a se schimba pe parcursul vieții, iar dacă relația părinte-copil se schimbă cu timpul, la fel se poate întâmpla și cu atașamentul copilului.

Prin faptul de a învăța să fii pe aceeași lungime de undă, să intri în legătură și să comunici cu copilul tău în primii săi ani de viață se creează un atașament sigur care constituie baza unei creșteri și dezvoltări sănătoase. Se creează un sentiment de „noi", ca entitate vie, esențială. Grație atașamentului sigur, copilul experimentează conectarea cu părinții săi într-un mod care îi întărește sentimentul de securitate care îi dă sentimentul apartenenței la lume.

Exerciţii introspective

1. Gândiţi-vă la cele trei elemente de bază ale ataşamentului: căutarea proximităţii, refugiul sigur şi baza sigură. Cum răspundeţi la nevoia copilului dvs. de a fi aproape de dvs.? Dar când ei sunt supăraţi şi au nevoie să fie reconfortaţi? Credeţi că ei internalizează relaţia cu dvs. ca o bază sigură? Pe măsură ce copiii dvs. cresc, îi încurajaţi să exploreze lumea departe de dvs.? Ce aţi face pentru a ameliora relaţia cu propriii copii pentru a le întări siguranţa ataşamentului faţă de dvs. şi pentru a sprijini conectarea şi autonomia lor?

2. Gândiţi-vă la modurile în care ABC-ul ataşamentului – coordonarea, echilibrul şi coerenţa – sunt parte a relaţiilor dvs. cu propriii copii. Cum anume vă este acest ABC confortabil – şi ce este dificil referitor la acesta în creşterea copiilor dvs.?

3. Reflectaţi asupra celor patru categorii de ataşament: sigur, evitant, ambivalent şi dezorganizat.

? CE SPUNE ŞTIINŢA

Genele, dezvoltarea creierului şi experienţa

Dezvoltarea structurii şi funcţiunii creierului este modelată de interacţiunea dintre gene şi experienţă. Iată câteva concepte de bază care pot clarifica anumite aspecte ale interrelaţiilor dintre gene, dezvoltarea creierului şi experienţă.

În timpul perioadei de gestaţie, numeroasele gene din nucleul fiecărei celule se exprimă, genele determinând ce proteine se produc şi când şi cum se structurează corpul. Dezvoltarea

intrauterină a creierului permite neuronilor să crească, să ajungă în locul lor în creier și să înceapă stabilirea interconexiunilor care creează circuitele acestui organ de complexitatea sistemului nervos.

Când se naște un copil, arhitectura de bază a creierului său este deja fixată, dar interconexiunile dintre neuroni sunt relativ nedezvoltate în comparație cu dezvoltarea lor ulterioară. În primii trei ani de viață, o creștere masivă a conexiunilor dintre neuroni pune la dispoziția micului copil un circuit complex. Informația genetică influențează modul de conectare a neuronilor în această perioadă, determinând momentul de apariție și natura circuitelor cerebrale emergente. Deoarece memoria implicită există deja în acest moment, știm că respectivele conexiuni între sinapse vor fi modelate și de experiență.

O distincție importantă se face între dezvoltarea cerebrală „expectantă a experienței" și cea „dependentă de experiență". În primul tip de dezvoltare, informația genetică determină creșterea conexiunilor neuronale, care în schimb au nevoie să fie menținute prin expunerea la doze minimale de stimuli „așteptați" să apară în mediu. De exemplu, sistemul nostru vizual are nevoie ca ochii noștri să fie expuși la lumină pentru a se menține în funcție. Fără o asemenea expunere, circuitele care au fost deja formate și sunt gata să se dezvolte își vor opri creșterea, și, potențialmente, se vor degrada și vor muri. Iată un exemplu de dezvoltare cerebrală care confirmă expresia „folosește sau pierde".

În schimb, despre creșterea dependentă de experiență se crede că presupune conectarea unor fibre nervoase a căror creștere a fost inițiată chiar de experiență. Experiențele inedite, precum interacțiunile cu un anume îngrijitor, a intra cu picioarele în apă rece, a te da în leagăn în parc sau o îmbrățișare a tatălui tău – toate acestea creează conexiuni noi între sinapse în respectiva modalitate „dependentă de experiență".

Unii cercetători nu fac o distincție clară între aceste modalități, reliefând în schimb că per ansamblu dezvoltarea

creierului presupune o supraproducție de sinapse determinată genetic, o dezvoltare sinaptică „dependentă de activitate" și, de asemenea, modelarea structurii creierului prin alte moduri, precum creșterea tecilor de mielină (care crește conductivitatea neuronală a semnalelor) și irigarea cu sânge. Din această perspectivă, structura neuronală este modelată de numeroși factori, inclusiv genele și experiența, care determină creșterea accelerată sau distrugerea unor conexiuni neuronale existente, în cadrul unui proces numit elagaj.

Densitatea de sinapse – numărul de conexiuni sinaptice – rămâne ridicată pe întreaga perioadă preșcolară și a școlii elementare, însă procesul de elagaj survine în adolescență: o distrugere care survine natural a conexiunilor neuronale existente ce pare să cioplească anumite circuite specifice din ceea ce anterior era o masă mai amplă de neuroni interconectați. Elagajul este o parte firească a dezvoltării, el survenind chiar și în primii ani ai dezvoltării cerebrale. Amploarea elagajului și circuitele specifice elagate sunt determinate de experiențe și de gene, procesul fiind, probabil, sporit de stresul excesiv (cauzat de eliberarea unor mari cantități din hormonul de stres cortizol pentru perioade lungi de timp).

Cercetările dedicate modificărilor ce survin în perioada adolescenței încep să exploreze modul în care acest proces natural și extensiv al elagajului poate duce la restructurări în creierul adolescentului, care ne pot ajuta în explicarea unor experiențe comportamentale și emoționale ale acestei vârste. O asemenea restructurare a creierului produce modificări semnificative în funcționarea lui. Acest proces poate dezvălui anumite aspecte vulnerabile din structura creierului unui copil, apărute datorită moștenirii genetice sau a unor experiențe stresante în primii ani de viață, care sunt acum exprimate ca tulburări de comportament sau emoționale, nu ca simple restructurări funcționale, mai ales în cazul elagajului indus de stres.

Concepția potrivit căreia genele și experiența interacționează în modelarea dezvoltării este ilustrată de studiile

efectuate de cercetătorul Stephen Suomi și colegii săi asupra maimuțelor rhesus. Acestea au demonstrat că puii de maimuță crescuți fără îngrijire maternă (maimuțe „crescute de frați") vor vădi comportamente anormale, mai ales dacă sunt purtătoare ale unei anumite variante a unei gene. Când maimuțele purtătoare ale respectivei gene au parte de îngrijire maternă, există un fel de „amortizor matern", astfel că gena nu se exprimă, iar rezultatul în plan comportamental este pozitiv. Când absența îngrijirii materne duce la absența acestui amortizor, gena se activează, iar efectele negative care apar, cu impact asupra metabolismului serotoninei, se exprimă în dezechilibre și comportamente sociale anormale.

Ideea principală a acestui studiu și a altora similare este că experiențele ce țin de îngrijire pot influența direct modul în care – și chiar dacă – genele noastre se manifestă. În cazul existenței unei variante genetice nesănătoase, lipsa unei îngrijiri adecvate poate duce la activarea respectivei gene. Studiile ulterioare au demonstrat că experiențele din prima perioadă a vieții nu induc modificări în genele propriu-zise, ci în moleculele care controlează expresia genelor. Aceste molecule „epigenetice" cu rol reglator ajută la determinarea genelor care se exprimă, a momentului și a modului în care se exprimă, ca și a proteinelor produse ce modifică conexiunile și, astfel, a modului de funcționare a creierului.

Și alți factori joacă un rol important. Studiile demonstrează de asemenea că fiecare avem „variante genetice" sau „alele" pentru diferite funcții, cum ar fi modul de funcționare a neurotransmițătorilor din creierul nostru. Dacă, de exemplu, avem o anume variantă de metabolism al dopaminei, putem avea reacții mai intense la abuz, decât dacă ne-am fi născut cu o altă variantă. Tot astfel, există variante pentru funcționarea serotoninei sau a oxitocinei, o substanță chimică importantă care influențează sensibilitatea noastră la semnalele sociale și la relațiile cu alți oameni. Este limpede că originea înnăscută a acestor variante influențează modul cum răspundem în relați-

ile noastre apropiate, ca și acela în care ne dezvoltăm ca răspuns la experiențe de tip relațional. Evident, disputa „natură versus cultură" trebuie să fie regândită pentru a include concepția potrivit căreia moștenirea genetică *și* experiența interacționează pentru a modela dezvoltarea în curs a individului.

Pentru părinți, unul dintre mesajele acestor studii este că, din punct de vedere genetic, creierul este proiectat pentru a se pregăti în perspectiva unei dezvoltări normale și sănătoase. Dacă nu ne putem modifica genele, putem ajusta intenționat modurile de interacțiune care influențează manifestarea acestor gene și felul în care se dezvoltă copiii noștri. Se creează multe conexiuni neuronale, iar copilul este deschis pentru dragoste și conectare. Părinții nu trebuie să se preocupe să asigure o prea mare stimulare senzorială sau să se îngrijoreze în legătură cu modalitatea de interconectare a neuronilor! În locul unui bombardament senzorial excesiv, pentru o bună dezvoltare creierul pare a avea nevoie de interacțiuni reciproce cu adulții importanți. O asemenea hrănire oferă creierului aflat în dezvoltare reglajul interactiv reciproc, care este unul dintre principalele rezultate ale relațiilor bazate pe atașament sigur.

Atașament, experiență și dezvoltare

Cercetarea atașamentului și neuroștiința au fost, practic, domenii independente unul de celălalt, când vorbim despre studiul ființelor umane. Studiul unor mamifere precum primatele (maimuțele, cimpanzeii) și șobolanii s-au ocupat de experiențele ce survin în relația mamă-nou-născut și de efectele lor. Când coroborăm descoperirile din neurobiologia cognitivă și developmentală cu cele aparținând studiilor atașamentului nonuman și uman, începe să apară perspectiva extrem de incitantă a „realității mai ample" a dezvoltării umane. Ea ne sugerează că atașamentul nou-născutului și copilului față de îngrijitor furnizează o serie de experiențe ce atrage după sine ABC-ul atașamentului: coordonarea, echilibrul și coerența.

Coordonarea este alinierea stării lăuntrice a părintelui la cea a copilului. Acest proces presupune adesea împărtășirea și coordonarea semnalelor nonverbale (contact vizual, expresie facială, ton al vocii, gesturi și atingere, postură corporală, cadența și intensitatea răspunsului). După toate probabilitățile, o asemenea rezonanță nonverbală presupune un proces de conectare între emisferele drepte, deoarece ele mediază semnalele nonverbale la ambii parteneri.

Echilibrul este stabilizarea pe care prezența fizică și comunicarea aliniată a părintelui o asigură creierului imatur, aflat în creștere, al copilului. Astfel, comunicarea aliniată și conjugată asigură procesul de conectare exterioară ce permite copilului să dobândească o stare interioară de echilibru. Acest echilibru implică reglarea unor procese precum ciclurile somn-veghe, reacțiile la stres, ritmul cardiac, digestia și respirația. Neurobiologul developmentalist Myron Hofer a numit aceste procese „regulatori ascunși", prin intermediul cărora prezența maternă permite copilului să dobândească echilibrul fiziologic de bază. Absența prelungită a mamei stresează puiul nou-născut prin abolirea acestor regulatori ascunși și prin expunerea unui creier foarte imatur la volume de stres epuizante în absența ei. S-a demonstrat că apariția repetată a unor asemenea factori de stres are efecte negative prelungite asupra capacității animalului de a avea o reglare fiziologică echilibrată în viitor.

Coerența este rezultatul unui echilibru reușit, mijlocit de părinți, în care creierul devine adaptabil, stabil și flexibil pentru a se adapta la cerințele schimbătoare ale mediului. Un creier bine integrat și organizat creează o minte coerentă și adaptabilă. Această concepție este susținută de cercetările în domeniul atașamentului care sugerează că atașamentele sigure saturate de comunicare integratoare, în cadrul căreia diferențele sunt respectate și este cultivată comunicarea plină de compasiune, accelerează apariția unei minți coerente, în vreme ce atașamentele nesigure generează diverse forme de incoerență.

O minte incoerentă apare în cazurile extreme de copii abuzați și neglijați. Cercetările asupra copiilor abuzați și neglijați au demonstrat efectele devastatoare ale abuzării creierului aflat în creștere al unui copil: dimensiuni mai reduse ale creierului, o creștere mai redusă a corpului calos, care conectează cele două emisferele cerebrale, influențe negative asupra regiunilor integrative prefrontale și ale hipocampului și o creștere defectuoasă a fibrelor GABA (acidul gamma amino butiric, un neurotransmițător inhibator) din cerebel, care în mod normal servesc pentru a calma structurile limbice care răspund emoțional – toate acestea au fost arătate în studiile care au folosit imageria pentru a observa creierul unor copii abuzați și neglijați. Sursa probabilă a acestor dificultăți este volumul excesiv de hormoni de stres eliberat în timpul acestor evenimente traumatice, care sunt toxici pentru neuroni, împiedicându-le creșterea și ucigând celulele existente. Știm că aceste efecte asupra creierului există, dar nu știm dacă experiențele pozitive din viitor pot ajuta în surmontarea acestor efecte neurologice. Știm că oamenii se pot recupera după abuz prin stabilirea unor relații hrănitoare, dar nu știm dacă leziunile cerebrale sunt reparate sau dacă se dezvoltă niște circuite alternative în procesul de vindecare.

Există un principiu simplu care poate demonstra importanța legăturii dintre relațiile noastre cu copiii și dezvoltarea creierilor lor. Când comunicarea este integratoare, fibrele integratoare ale creierului se dezvoltă optim. Cum integrarea neuronală în creier este baza pentru un reglaj sănătos – al atenției, emoției și comportamentului – vom înțelege adevărul din spatele acestei afirmații: sănătatea se naște din integrarea realizată înlăuntrul nostru și între noi.

Aceste descoperiri științifice luate împreună susțin afirmația că ceea ce fac părinții contează. Nu există îndoială că natura are nevoie de cultură: modalitățile hrănitoare în care părinții interacționează cu propriii copii pot avea un efect pozitiv asupra dezvoltării minții, punând bazele pentru o dezvoltare

sănătoasă a creierului, care poate servi ca fundație pentru perpetuarea unor tipare de atașament sigur peste generații.

Universul cercetărilor legate de atașament

Cercetarea atașamentului are o istorie lungă și bogată. John Bowlby (1907-1990), un medic și psihanalist englez, credea că experiențele concrete de care au parte copiii cu părinții lor joacă un rol important, dându-le percepția unei bunăstări lăuntrice, pe care el a numit-o „baza sigură". Ideile lui Bowlby au influențat modul în care erau tratați copiii în spitale și orfelinate, astfel că în locul practicii anterioare de a avea îngrijitori ce se schimbau prin rotație (pentru a evita suferința despărțirii când copilul trebuia să părăsească instituția), copiilor li s-au atribuit „îngrijitori primari" care ajungeau să-i cunoască și să dezvolte un atașament față de ei. Copiii din instituțiile în care s-a operat această modificare și care, la început, se aflau la limita supraviețuirii, au sfârșit prin a înflori.

Mary Ainsworth (1913-1999), un cercetător în domeniul psihologiei din Canada, a lucrat cu Bowlby și a conceput o serie de experimente pentru a testa valabilitatea acestor idei. Opera ei revoluționară a stabilit cele trei categorii de atașament: sigur, nesigur evitant și nesigur ambivalent. Ea a conceput un sistem de măsurare numit „situația necunoscută" care este metoda standard pentru a testa atașamentul copilului în vârstă de un an față de un adult primar dat. În condiții de laborator, un copil mic este adus într-o cameră cu jucării, unde se află un străin și un geam-oglindă prin care experimentul poate fi filmat. Mai întâi, bebelușul este lăsat singur cu străinul; apoi părintele se întoarce; apoi, atât părintele, cât și străinul pleacă pentru maxim trei minute; apoi, părintele se întoarce. Interacțiunea din momentul întoarcerii părintelui este evaluată. În acest scenariu de separare, cele mai utile informații sunt legate de comportamentul bebelușului când părintele se întoarce.

Bebelușii cu atașament sigur pot fi supărați în timpul perioadei de separare, dar la întoarcerea părintelui ei îi caută proximitatea, sunt reconfortați rapid și revin ușor la joacă și explorare. Bebelușii cu atașament evitant par a se comporta de parcă părintele nu a ieșit din cameră, jucându-se în continuare cu jucăriile lor și ignorând întoarcerea părintelui. Comportamentul lor exterior pare să spună: „Nu am considerat interacțiunile noastre utile în trecut, cu ce m-aș alege dacă aș veni la tine acum?" Cu toate acestea, măsurarea răspunsului lor fiziologic la stres demonstrează că ei bagă de seamă întoarcerea părintelui. Bebelușii cu atașament ambivalent caută imediat proximitatea cu părintele care a revenit, dar nu sunt ușor reconfortați, nici nu se întorc imediat la joacă. Ei se agață de părinte, părând că sunt copleșiți de incertitudine în legătură cu capacitatea părintelui de a reconforta și proteja.

Studiile efectuate de Ainsworth au demonstrat că informațiile obținute prin observarea directă a relației părinte-copil pe perioada primului an de viață au permis cercetătorilor să prevadă cu foarte multă certitudine care va fi rezultatul „situației necunoscute". În general, părinții care au fost atenți la semnalele copilului lor aveau copii cu un atașament sigur față de ei. Părinții care erau neatenți sau cu tendință de respingere au copii cu atașament evitant față de ei. Părinții care erau aleatoriu disponibili și care, probabil, aveau un comportament intruziv aveau, în general, copii cu atașament ambivalent față de ei.

Să înțelegem mai bine atașamentul

După ce, inițial, au descoperit corelații între tiparele de comunicare părinte-copil și comportamentul unui copil în vârstă de un an în studiile implicând „situația necunoscută", anumiți cercetători au început să urmărească acești copii în cadrul unor studii pe termen lung. Alan Sroufe și colegii săi din Minnesota au efectuat unul dintre cele mai îndelungate studii de

acest gen și au descoperit modalități fascinante în care profilele de atașament timpuriu pot fi folosite pentru a prevedea comportamentele copiilor mai târziu. Studiile lor ingenioase i-au dus în săli de clasă și tabere de vară, în căutare de informații despre modul cum acești copii interacționează unii cu alții, cum sunt percepuți de colegii lor și cum interacționează cu adulții în afara căminului. Deși tiparul de atașament timpuriu se poate modifica dacă relații semnificative din viața copilului se modifică, relațiile de atașament stabil sunt corelate cu anumite rezultate importante: bebeluși cu atașament sigur devin copii cu abilități de lider, cei cu atașament evitant vor fi evitați de colegii lor, cei cu atașament ambivalent devin copii temători și nesiguri, iar bebelușii cu atașament dezorganizat vor avea ulterior cele mai mari dificultăți în a se înțelege cu ceilalți și a-și echilibra propriile emoții.

Mary Main și colegii ei de la University of California, Berkeley, au adus contribuții importante atât în privința bazelor teoretice, cât și în modul de a concepe atașamentul. Ei au definit categoria atașamentului dezorganizat. În testul „situației necunoscute" acești bebeluși au demonstrat un comportament haotic și derutant în momentul reîntâlnirii cu părintele. Main și Erik Hesse, colegul și soțul ei, au avansat ipoteza potrivit căreia comportamentul înspăimântător, temător și derutant al părintelui creează o stare de panică, sau „frică fără soluție", care este sursa empirică a acestui răspuns destructurat, atât de neobișnuit și îngrijorător. Main și colegii ei au pus în legătură modul nostru de a înțelege atașamentul cu „starea de spirit a adulților cu privire la atașament", ceea ce ne-a pus la dispoziție indicii despre motivele pentru care părinții se comportă în moduri atât de diferite cu propriii copii, de unde provin aceste categorii diferite de atașament. De fapt, Main și numeroasele studii pe care le-a inspirat au demonstrat că starea de spirit a adultului față de atașament este cel mai sigur factor de predicție a atașamentului unui copil. Mai multe despre asta în capitolul următor!

Lecturi recomandate

Y A.E. Bigelow, K. MacLean, J. Proctor, T. Myatt, R. Gillis & M. Power. „Maternal sensitivity throughout infancy: Continuity and relation to attachment security". *Infant Behavior and Development* 33, no. 1 (2010): pp. 50-60.

M. Ainsworth et al. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978.

J. Bick & M. Dozier. „Helping foster parents change: The role of parental state of mind". În H. Steele, M. Steele, eds., *Clinical applications of the Adult Attachment Interview*, pp. 452-470. New York: Guilford Press, 2008.

J. Bowlby. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development.* New York: Basic Books, 1988.

T. B. Brazelton & S. I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children.* Cambridge, Mass.: Perseus Publishing, 2000.

J. Cassidy & P. R. Shaver, eds., *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications.* New York: Guilford Press, 2008.

M. Dozier, K. C. Stovall, K. E. Albus & B. Bates. „Attachment for Infants in Foster Care: The Role of Caregiver State of Mind". *Child Development* 72 (2001): 1467–1477.

M. Dozier, O. Lindhiem, E. Lewis, J. Bick, K. Bernard & E. Peloso. „Effects of a foster parent training program on young children's attachment behaviors: Preliminary evidence from a randomized clinical trial". *Child and Adolescent Social Work Journal* 26, no. 4 (2009): 321-332.

W. T. Greenough & J. E. Black. „Induction of Brain Structure by Experience: Substrates for Cognitive Development". În M. R. Gunnar & C. A. Nelson, eds., *Minnesota Symposia on Child Psychology* 24: 155–200. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1992.

M. Hofer. „On the Nature and Consequences of Early Loss". *Psychosomatic Medicine* 58 (1996): 570–581.

A. Holtmaat & K. Svoboda. „Experience-dependent structural synaptic plasticity in the mammalian brain". *Nature Reviews Neuroscience* 10, no. 9 (2009): 647-658.

A.F. Lieberman & P. Van Horn. *Psychotherapy with infants and young children: Repairing the effects of stress and trauma on early attachment.* New York: Guilford Press, 2008.

M.J. Meaney. „Epigenetics and the Biological Definition of Gene X Environment Interactions. Child Development, 81(1), 41-79.

M. Main. „Attachment: Overview, with Implications for Clinical Work". În S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr, eds., *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, pp. 407–474. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1995.

M. Rutter. „Attachment Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications". În J. P. Shonkoff and S. J. Meisels, eds., *Handbook of Early Childhood Intervention*, a doua ediție, pp. 65–682. New York: Cambridge University Press, 2000.

M. Rutter, J. Kreppner & E. Sonuga-Barke. „Emanuel Miller Lecture: Attachment insecurity, disinhibited attachment, and attachment disorders: where do research findings leave the concepts?". *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 50, no. 5 (2009): 529-543.

J.R. Schore & A. N. Schore. „Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment". *Clinical Social Work Journal* 36, no. 1 (2008): 9-20.

J. P. Shonkoff & D. A. Phillips. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, D.C.: National Academy Press, 2000.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition, New York: Guilford Press, 2012. Chapter 3.

L. A. Sroufe, E. A. Carlson, A. K. Levy & B. Egeland. „Implications of Attachment Theory for Developmental Psychopathology". *Development and Psychopathology* 11 (1999): 1–13.

L.A. Sroufe. „The concept of development in developmental psychopathology". *Child Development Perspectives* 3, no. 3 (2009): pp. 178-183.

L.A. Sroufe, B. Egeland, E. Carlson & A. Collins. *The Development of the Person*. New York: Guilford Press. 2005.

L.A. Sroufe & D.J. Siegel. „The Verdict Is In: The Case for Attachment Theory". Psychotherapy Networker (www.psychotherapynetworker.org/magazine/recentissues/1271=the=verdict=is=in. 2011.)

S. Suomi. „A Biobehavioral Perspective on Developmental Psychopathology: Excessive Aggression and Serotonergic Dysfunction in Monkeys". În A. J. Sameroff, M. Lewis & S. Miller, eds., *Handbook of Developmental Psychopathology*, a doua ediție. New York: Plenum Press, 2000.

L.M. Supkoff, J. Puig & A.L. Sroufe. „Situating Resilience in Developmental Context". În *The Social Ecology of Resilience.* Springer: New York, 2012.

M. Teicher. „The Neurobiology of Child Abuse". *Scientific American* (March 2002): 68–75.

R.A Thompson. „Early Attachment and Later Development". În J. Cassidy & P.R. Shaver, eds., *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*, a doua ediție. New York: Guilford Press, 2008, pp. 265-286.

M.H. van Ijzendoorn, K. Caspers, M.J. Bakermans-Kranenburg, S.R.H. Beach & R. Philbert. „Methylation Matters: Interaction Between Methylation Density and Serotonin Transporter Genotype Predicts Unresolved Loss or Trauma". *Biological Psychiatry*, 68(5), 405-407.

M.H. van Ijzendoorn & M.J. Bakermans-Kranenburg. „DRD4 7-repeat polymorphism moderates the association between maternal unresolved loss or trauma and infant disorganization". *Attachment and Human Development*, 8(4), 291-307.

M.H. Van Ijzendoorn & A. Sagi. „Cross-cultural Patterns of Attachment: Universal and Contextual Dimensions". In J. Cassidy & P.R. Shaver, eds., *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*, a doua ediție. New York: Guilford Press, 2008, pp. 713-734.

N.S. Weinfield, G.J.L. Whaley & B. Egeland. „Continuity, discontinuity, and coherence in attachment from infancy to late adolescence: Sequelae of organization and disorganization". *Attachment & Human Development* 6, no. 1, (2004): pp. 73-97.

C.H. Zeanah, J.A. Larrieu, S.S. Heller & J. Valliere. „Infant-Parent Relationship Assessment". În C. Zeanah, ed., *Handbook of Infant Mental Health*, a treia ediție, New York: Guilford Press, 2009, pp. 266-280.

CAPITOLUL VI

CUM SĂ DĂM COERENȚĂ VIEȚILOR NOASTRE: ATAȘAMENTUL LA ADULȚI

Introducere

Viețile copiilor reprezintă parțial un capitol din povestea de viață a părinților lor. Fiecare generație este influențată de generațiile precedente și influențează generațiile următoare. Chiar dacă părinții noștri au făcut tot ce le-a stat în puteri, datorită concursului de împrejurări al vieților lor, este posibil să nu fi avut parte de experiențele inițiale pe care am vrea să le transmitem propriilor noștri copii.

Legăturile pozitive pe care le-am avut cu ceilalți din interiorul sau din afara familiilor noastre servesc ca nucleu al rezilienței ce este posibil să ne fi ajutat să înfruntăm dificultățile din trecut. Din fericire, chiar și aceia dintre noi care am avut copilării dificile am avut, adesea, și relații pozitive în acei ani, iar acestea pot constitui un germene al forței ce ne ajută să depășim greutățile inițiale.

Nu suntem predestinați să repetăm tiparele comportamentale ale părinților noștri sau ale trecutului nostru. Înțelegându-ne viețile putem să construim pe baza experiențelor pozitive, pe măsură ce depășim limitările trecutului nostru și creăm un nou mod de viață pentru noi și pentru copiii noștri. Când dăm coerență vieții noastre, îi putem

ajuta pe copiii noştri, oferindu-le relaţii care le facilitează bunăstarea, le dăm uneltele pentru construirea unui sentiment interior de securitate şi rezilienţă, le dăruim abilităţi de relaţionare care, în viitor, le vor permite să se conecteze în mod semnificativ şi plin de compasiune.

Modul în care am ajuns să ne înţelegem vieţile, în care spunem o poveste coerentă despre experienţele din primii ani de viaţă este cel mai bun factor de predicţie a modului în care copiii noştri îşi vor construi ataşamentul faţă de noi. Adulţii care şi-au înţeles viaţa dovedesc o siguranţă matură în ataşamentul lor şi este foarte probabil să aibă copii cu un ataşament sigur faţă de ei. Permiţându-le copiilor noştri să-şi alcătuiască un ataşament sigur, punem bazele dezvoltării lor sănătoase în viitor.

Cum îşi înţeleg părinţii viaţa

Reflecţia asupra experienţelor dvs. din copilărie vă poate ajuta să vă înţelegeţi viaţa. De ce este utilă o asemenea reflecţie, din moment ce evenimentele copilăriei dvs. nu pot fi modificate? O înţelegere de sine aprofundată vă schimbă, făcându-vă capabil să-i înţelegi total pe ceilalţi, dându-vă posibilitatea să vă alegeţi modul de comportare şi deschizându-vă mintea spre o gamă mai largă de experienţe. Schimbările pe care le aduce înţelegerea de sine vă permit să fiţi şi să comunicaţi cu propriii copii într-un mod care să le cultive siguranţa ataşamentului.

Poveştile noastre de viaţă pot evolua pe parcursul întregii vieţi. Capacitatea de a integra trecutul, prezentul şi viitorul ne permite accesul la niveluri mai coerente ale înţelegerii de sine. Dobândind mai multă coerenţă, povestea vieţii noastre este asociată cu trecerea către o siguranţă

matură a atașamentului. Schimbarea de statut în atașament este complet posibilă. Studiile au arătat că indivizii pot trece de la ceea ce a fost atașamentul nesigur din copilărie, la statutul de atașament adult sigur. Aceste studii analizează statutul de „siguranță-dobândită", o descoperire importantă pentru modul cum înțelegem funcționarea coerentă și posibilitățile de schimbare. Este posibil ca indivizii cu siguranță dobândită să fi avut relații dificile cu proprii părinți în copilărie, dar au ajuns să își înțeleagă experiențele copilăriei și impactul pe care acestea l-au avut asupra dezvoltării lor ca adulți. Se pare că relațiile, atât cele personale, cât și cele terapeutice, pot ajuta individul să progreseze de la o minte incoerentă (nesigură) către una mai coerentă (sigură). Un asemenea progres se efectuează prin intermediul relațiilor care ajută individul să-și vindece vechile răni și să transforme defensiva în intimitate.

Iată cum o mamă cu atașament sigur, având un fiu în vârstă de patru ani, spune o poveste coerentă despre copilăria ei.

„Mama și tatăl meu erau foarte grijulii, dar tatăl meu avea o tulburare maniaco-depresivă, ceea ce a făcut viața mea și a surorilor mele, crescând în acea casă, foarte nesigură. A ajutat faptul că mama mea știa cât eram de speriată de dispozițiile schimbătoare ale tatălui meu. Ea era pe aceeași lungime de undă cu mine și făcea tot ce-i stătea în puteri pentru a mă ajuta să mă simt în siguranță. Era foarte înspăimântător, deși, la acea vreme, credeam că este normal să fii speriată. Însă, dacă mă gândesc acum, realizez în ce măsură caracterul impredictibil al tatălui meu și-a pus amprenta asupra copilăriei mele, ba chiar și asupra vieții mele până către treizeci de ani.

Abia după ce el a primit efectiv tratament, după nașterea fiului meu, mi-am putut forma o imagine despre ce se

întâmplase. La început, mă descurcam foarte greu când fiul meu plângea. În mine se reactiva frica față de cineva incontrolabil. A trebuit să încerc să-mi dau seama de ce îmi pierd cumpătul atât de repede, fiind nevoită să lucrez serios cu mine însămi pentru a fi un părinte mai bun. Nu mai sunt atât de impulsivă, iar fiul meu și cu mine ne înțelegem de minune. Chiar și relația mea cu tatăl meu e mai bună acum. Am avut o relație furtunoasă, dar acum cred că e destul de bună. El nu este atât de atent și deschis ca mama, dar se străduiește din răsputeri. A trecut prin multe greutăți și trebuie respectat pentru asta".

Această femeie a avut o copilărie dificilă, dar a reușit să-și înțeleagă experiențele dureroase. Ea recunoaște impactul avut de relațiile din copilărie, bune și rele, asupra dezvoltării sale și asupra comportamentului ei ca părinte. Pe măsură ce avansează în procesul de înțelegere a vieții sale, proces ce se întinde pe durata întregii vieți, reflecțiile ei dovedesc mai multă deschidere. Fiul ei este norocos că ea și-a dobândit siguranța ca adult și că este liberă să-l crească astfel încât să-i încurajeze sentimentul de vitalitate și conectare cu lumea.

Cultivarea relațiilor ne susține în procesul maturizării noastre, ajutându-ne să dăm coerență vieților noastre și să dezvoltăm o funcționare mai reflexivă și mai integrată, ce apare ca urmare a atașamentelor sigure. Întotdeauna există speranță și posibilitate de schimbare.

Atașamentul adult

Fiecare dintre noi are o dispoziție interioară sau o atitudine față de atașament, care ne influențează relațiile și care se exprimă adesea în modul în care ne spunem poveștile de

viață. Aceste atitudini au fost studiate, descoperindu-se că sunt legate de anumite tipare specifice de comunicare și interacțiune între părinte și copil, care determină modul în care copilul dezvoltă un atașament sigur sau nesigur.

Cercetătoarea în domeniul atașamentului Mary Main și colegii ei credeau că este posibil ca unele elemente din experiențele din copilărie ale părinților să aibă relevanță în determinarea comportamentului lor față de propriii copii. Ei au conceput un instrument de cercetare, numit *Interviul pentru evaluarea atașamentului adult* (*Adult Attachement Interview* – AAI), în cadrul căruia părinții erau întrebați despre amintirile lor din copilărie. După cum s-a dovedit, modul în care părinții își înțelegeau experiențele din prima parte a vieții, exprimat în coerența poveștilor pe care le spuneau la interviu, este cel mai puternic factor de predicție a gradului de siguranță a relației de atașament a copilului. Următorul tabel arată corelația între atașamentul copilului și cel al adultului.

Tabelul 8. Categoriile de atașament ale copilului și ale adultului

Copil	Adult
Atașat sigur	Sigur (liber sau autonom)
Atașat evitant	Dezangajant
Atașat ambivalent	Angoasat
Atașat dezorganizat	Traume sau pierderi nerezolvate/dezorganizat

Atașamentul adulților poate fi determinat prin modul în care părinții spun povestea copilăriei lor unui alt adult. Înțelegerea de sine a părinților se revelează prin această comunicare de la adult la adult, nu prin modul în care părinții își povestesc copilăria propriilor copii. Felul în care este spusă povestea, nu doar conținutul, revelează caracteristicile atitudinii părintelui față de atașament. Aceste tipare narative se asociază cu tipul de atașament al copilului față de acel părinte, după cum am arătat în tabelul de mai sus. Studii de lungă durată au confirmat că, în general, tiparele narative ale adulților corespund cu categoriile de atașament din propria lor copilărie, categorii stabilite cu decenii în urmă.

Când citești despre aceste categorii, este important să nu încerci o clasificare rigidă într-una dintre grupe. Este normal să ai elemente din mai multe categorii. Deseori, copiii au tipare de atașament diferite față de diferiți adulți din viața lor. Ideile pe care le explorăm cu ajutorul acestor categorii pot fi utile în aprofundarea acelui gen de înțelegere de sine care susține la copiii noștri atașamentul sigur, într-o manieră flexibilă și încurajatoare.

Atașamentul adult sigur

O atitudine mentală autonomă sau liberă cu privire la atașament se găsește de obicei la adulții cu copii având un atașament sigur față de ei. Poveștile acestor adulți sunt caracterizate de prețuirea acordată relațiilor, precum și de flexibilitate și obiectivitate când se vorbește despre chestiuni legate de atașament. Acești indivizi reușesc să-și integreze trecutul cu prezentul și cu viitorul anticipat. Avem de-a face cu narațiuni coerente ce revelează modul în care

persoana a înțeles povestea vieții sale. Rezultatele unor studii care au urmărit evoluția unor copii până când au devenit tineri adulți sugerează că asemenea tipare narative se dezvoltă când indivizii au avut parte de atașamente sigure în copilărie.

Un atașament sigur dobândit la maturitate este unul în care narațiunea este coerentă, dar au existat perioade dificile în atașamentul din copilărie. Siguranța dobândită reflectă modul în care un adult a ajuns să înțeleagă istoria copilăriei sale. Povestea relatată anterior în acest capitol despre femeia cu un tată maniaco-depresiv este un exemplu despre modul în care un părinte cu siguranță dobândită poate să-și descrie experiențele.

Atașamentul adult dezangajant

La adulții în a căror copilărie este posibil să fi prevalat lipsa de disponibilitate emoțională și respingerea din partea părinților, se întâlnește o atitudine dezangajantă față de atașament. În calitate de părinți, relațiile copiilor lor cu ei sunt deseori caracterizate de atașamente evitante. Acești părinți par a nu fi prea sensibili la semnalele copilului. Lumea lăuntrică a unor asemenea adulți pare să funcționeze având independența ca marcă specifică: fiind rupți de intimitate și, posibil, chiar de semnalele emoționale ale propriilor corpuri. Narațiunile lor reflectă această izolare, iar ei insistă deseori că nu-și amintesc experiențele din copilărie. Viața pare a fi trăită fără înțelegerea faptului că ceilalți sau trecutul contribuie la evoluția naturală a sinelui. O ipoteză este că acești adulți trăiesc predominant în modalitatea de procesare specifică emisferei stângi, mai ales când interacționează cu alții. În pofida acestor mecanisme

care minimalizează importanța relațiilor, o serie de studii sugerează că atât copiii, cât și adulții din această categorie au reacții corporale care indică faptul că psihismul lor inconștient acordă valoarea cuvenită celorlalți oameni din viețile lor. Comportamentul lor și gândurile lor conștiente par să se fi adaptat unui mediu familial steril din punct de vedere emoțional, adoptând o atitudine evitantă și dezangajantă față de atașament și intimitate.

Ca răspuns la întrebările legate de experiențele lor din copilărie, mama unui copil cu atașament evitant a făcut următoarele comentarii autoreflective:

„Tatăl și mama mea au locuit acasă și au creat un tip de cămin în care un copil poate crește în bune condiții. Am mers la multe activități și mi s-au oferit toate experiențele pe care un copil le-ar dori într-un cămin adecvat. În privința disciplinei, am fost învățați să deosebim binele de rău și am fost îndrumați corect asupra modalității în care să reușești în viață. Nu-mi amintesc exact cum au făcut asta, dar știu cu siguranță că, în mare, a fost o copilărie bună, o copilărie obișnuită, în sensul că a fost bună. Cam asta e. Da, a fost o viață bună".

Observați că, deși acest adult este capabil să aibă o poveste coerentă, logică despre viața ei, cu tema generală că a fost o „viață bună", nu se oferă decât foarte puține detalii inspirate din amintirile unor experiențe personale, pentru a ilustra această temă într-o manieră amplă și coerentă. Coerența, înțelegerea, presupune un proces de reflecție mai holistic, mai visceral. De exemplu, afirmația: „În privința disciplinei, am fost învățați să deosebim binele de rău și am fost îndrumați corect asupra modalității în care să reușești în viață" nu implică vreo percepție autobiografică a sinelui în timp, ca trăire personală. O narațiune coerentă poate avea reflecții precum: „Mama mea s-a străduit

să mă învețe deosebirea dintre bine și rău, deși nu ascultam întotdeauna și uneori ea se supăra pe mine. Îmi amintesc că, într-o zi am cules toate florile vecinului ca să fac un buchet pentru ea, iar ea mi-a spus că a fost încântată de intenția mea, dar am greșit luând ceva fără a cere permisiunea. M-am simțit atât de stânjenită când a trebuit să înapoiez florile și să le iau vecinilor o plantă în ghiveci pentru a-mi răscumpăra greșeala". Reflecțiile autentice ale acestei mame vădesc o atitudine care minimalizează vulnerabilitatea emoțională și dependența de alții. Povestea pe care o împărtășește ea are multe cuvinte și enunță gândurile logic, într-o manieră liniară, dar fără a exista o integrare a memoriei, emoției, relaționării și un proces de conectare a trecutului cu prezentul și a modului cum acestea ar putea influența viitorul.

Atașamentul adult angoasat

Adulții care au fost crescuți de persoane care au dovedit inconstanță în disponibilitatea, sensibilitatea și atenția lor față de copii au deseori o angoasă față de atașament, una marcată de anxietate, nesiguranță și ambivalență. Aceste atitudini marcate de angoasă pot afecta capacitatea părinților de a percepe într-o manieră fiabilă semnalele propriilor copii sau de a le interpreta eficient. Deseori, copiii lor au un atașament ambivalent față de ei. Părinții pot fi copleșiți de dubii și temeri când trebuie să se bazeze pe ceilalți. Povestirile lor sunt adesea pline de întâmplări ce scot la iveală cum anumite probleme nerezolvate din trecut continuă să le invadeze prezentul, deturnând fluxul narativ de la subiectul curent. Acest mod de intruziune a problemelor nerezolvate diminuează direct prezența conștientă și poate bloca capacitatea de a fi flexibil. Incoerența

acestor intruziuni poate fi înțeleasă ca o irupție a modalității de procesare specifică emisferei cerebrale drepte în tentativa emisferei stângi de a da un sens logic trecutului.

Tatăl unui copil cu atașament ambivalent a făcut aceste comentarii ca răspuns la întrebări privind experiențele sale din copilărie:

„Cum am fost crescut în copilărie? A fost ceva cu totul deosebit! Noi eram foarte apropiați, nu excesiv de apropiați, dar suficient. Obișnuiam să ne distrăm tare bine împreună, eu și cei doi frați mai mari. Uneori, ei deveneau destul de duri, și eu la fel, dar asta nu era o problemă, deși mama credea că este. Uneori. Chiar în week-end-ul trecut, cred că era de Ziua Mamei, ea mi-a spus că suntem prea severi cu copiii noștri, adică, spunea că sunt prea sever cu fiul meu. Însă ea n-a spus niciodată asta despre frații mei mai mari, când eram copii. Adică, îi lăsa să se poarte cu mine cum dă Dumnezeu, fără să le spună nimic. Nu. Mereu eu sunt de vină. Dar nu-mi pasă, nu mă mai roade. Sau ar putea. Dar nu aș lăsa să se întâmple asta. Ar trebui să o fac?"

Aceste răspunsuri demonstrează cum anumite teme din trecut interferează cu abilitatea părintelui de a reflecta asupra vieții lui. Interesul lui legat de trecut alunecă de la discuția despre week-end-ul trecut la copilăria lui, apoi din nou la preocupările sale din prezent. El este încă prizonier al problemelor din copilăria sa. Este foarte probabil că această încărcătură reziduală va prejudicia capacitatea lui de a se conecta cu proprii săi copii. De exemplu, dacă se simte ignorat de fiul său care caută să atragă atenția soției sale, poate fi copleșit de sentimentul că nu este tratat corect, așa cum a pățit și în copilărie, când mama lui îi prefera pe frații săi. Dacă el nu înțelege și nu rezolvă aceste probleme reziduale, va fi înclinat să creeze interacțiuni încărcate emoțional cu proprii săi copii.

Atașamentul adult nerezolvat

Adesea, traumele și pierderile nerezolvate ale părinților sunt asociate cu cea mai îngrijorătoare categorie de atașament al copilului, atașamentul dezorganizat. Părinții cu traume nerezolvate par să sufere niște schimbări abrupte în stările lor de spirit, ceea ce este foarte alarmant și dezorientant pentru copiii lor. Exemplele de acest tip includ comportamente de distanțare a părintelui când copilul este în suferință, înfuriindu-se brusc și devenind amenințător la adresa copilului care zburdă pe culoar cântând „prea tare" sau lovind un copil care cere să i se citească altă poveste înainte de culcare.

De ce anume traumele și suferința nerezolvată produc asemenea comportamente alarmante și dezorientante din partea părintelui? Chestiunile nerezolvate implică o întrerupere a fluxului de informații din minte și o prejudiciere a capacității sinelui de a atinge echilibrul emoțional și de a menține legături cu ceilalți. Această disfuncție se numește „labilitate emoțională". Modificări abrupte în fluxul de informații și energie pot surveni înlăuntrul unei persoane sau între oameni. Dispoziția psihică poate deveni posacă, starea emoțională se poate modifica abrupt fără niciun avertisment, iar percepțiile ajung să fie colorate de modificări bruște în atitudine. A răspunde schimbării se poate dovedi dificil, ceea ce duce la inflexibilitate.

Aceste procese lăuntrice influențează direct interacțiunile interpersonale: stările nerezolvate produc aceste modificări abrupte care pot crea îngrijorare la copil. Acestea sunt originile probabile ale experienței numite „frică fără soluție", deoarece părintele nu doar că rupe orice comunicare conjugată, dar se angajează în comportamente terifiante. Copilul trăiește absența bruscă a ceva pozitiv și apariția a ceva foarte negativ.

Cum anume oglindesc autoreflecțiile adultului aceste procese interne labile? Pot exista momente când un individ poate deveni confuz când discută despre traume și pierderi. Se crede că aceste scăpări de moment în ceea ce, altfel, poate fi o poveste coerentă revelează în parte modul fundamental în care aceste aspecte rămân nerezolvate pentru acea persoană. Un copil cu atașament dezorganizat se poate scufunda în haosul creat de moștenirea lăsată de trecutul haotic de care a avut parte părintele său.

Iată reflecțiile unei mame, oferite ca răspuns la întrebarea dacă s-a simțit amenințată în copilărie:

„Nu cred că m-am simțit vreodată amenințată în copilărie, adică, nu că n-ar fi fost înspăimântător. Căci era. Uneori, tatăl meu venea acasă beat, dar mama era cea cu adevărat agresivă. Avea modul ăsta de a încerca să te facă să ai încredere în ea, dar, de fapt ea dădea vina pe bețiile lui, din cauza lor era atât de rea. Adică, ea încerca să fie drăguță, dar parcă intra diavolul în ea. Se schimba brusc la față și nu mai știai în cine să ai încredere. Adică, arăta atât de ciudat, furioasă și înspăimântată în același timp. Schimonosită toată, cu ochii ațintiți. Uneori plângea zile întregi. Și acum îi pot vedea fața înlăcrimată. Nu că era din cale-afară de dureros, însă era".

În vremea când această femeie era copil și a fost martora unor schimbări bruște în expresia facială a mamei sale când era excesiv de furioasă sau tristă, propria ei minte este posibil să se fi pregătit pentru a recrea astfel de emoții intense în viitor. Un asemenea proces poate fi generat de sistemul de neuroni oglindă care poate crea în noi o stare emoțională similară aceleia pe care o percepem la alții. Comportamentele derutante ale unui părinte vor induce în copil o stare de dezorganizare și un atașament dezorganizat. Prin empatie, prin intermediul neuronilor-oglindă și direct,

prin starea lui de „frică fără soluție", copilul intră în propria stare de haos interior.

Stările nerezolvate pot inunda fluxul constant al proceselor interne și al comunicării interpersonale conjugate. Lipsa unei rezolvări a traumei poate fi revelată în relatarea poveștii de viață, putând de asemenea să predispună respectiva persoană la pierderea capacității de a fi flexibilă în anumite condiții legate de traumă sau pierdere. Capacitatea lor de a integra modalitățile de procesare specifice emisferelor dreaptă și stângă poate fi serios afectată, ceea ce duce la dezorganizare când individul reflectează asupra vieții lui și discută problemele nerezolvate. Când sunt reactivate amintirile autobiografice, emisfera stângă poate fi copleșită de imaginile și senzațiile neprocesate de groază și trădare. În loc de a avea o percepție coerentă asupra modului în care trecutul a influențat prezentul, aceste procese labile, bruște copleșesc individul și îl scufundă în haosul trecutului. Este posibil ca reactivitatea emoțională legată de traumă, un set de neuroni oglindă care se reactivează și o integrare defectuoasă între cele două emisfere să contribuie împreună la aceste procese lăuntrice care creează incoerența și haosul interpersonal al traumelor și pierderilor nerezolvate.

Reflecții asupra atașamentului

Întrebările de la pp. 133-4 vă pot ajuta să reflectați asupra experiențelor din propria dvs. copilărie. Aceste „Întrebări pentru autoreflecția părinților" nu constituie un instrument de cercetare precum AAI, dar poate fi util multor indivizi pentru aprofundarea propriei lor înțelegeri de sine. Folosiți aceste întrebări într-o manieră flexibilă și luați în consi-

derare alte aspecte ce pot servi ca indicii pentru memoria dvs.. În timp ce răspundeți la aceste întrebări, este posibil să vă revină sentimente și imagini. Uneori, ne putem simți nesiguri sau rușinați de anumite părți ale amintirilor noastre și începem să editâm ceea ce spunem pentru a prezenta altora sau nouă înșine o imagine de sine mai curată. Fiecare dintre noi avem schelete în dulap! Pot exista tipare de adaptare defensivă care ne-au ținut departe de propriile noastre emoții și ne-a împiedicat să fim deschiși față de sentimentele celorlalți.

Inițial, ne poate fi greu să găsim cuvinte pentru a exprima imaginile și senzațiile noastre lăuntrice. Acest lucru este normal. Recuperarea acelor cuvinte și gândirea discursivă conștientă provin din emisfera stângă, în timp ce memoria autobiografică, emoția brută, senzațiile corporale compuse, ca și reprezentările vizuale sunt procesate nonverbal în emisfera dreaptă. Această situație creează o tensiune datorată traducerii elementelor nonverbale în semnale verbale, mai ales dacă amintirile de ordin autobiografic, emoțional și visceral sunt copleșitoare și neprocesate. Uneori, rememorarea unor elemente dureroase aparținând unor amintiri de ordin emoțional ne poate face să ne simțim foarte vulnerabili. Cu toate acestea, faptul de a nu fi în posesia tuturor istoriilor noastre poate inhiba crearea coerenței în viața noastră. La început, contemplarea a ceea ce suntem în totalitate poate fi supărătoare și dificilă; dar, în cele din urmă, ea duce la o acceptare de sine plină de compasiune și conectare interpersonală. Integrarea unei povestiri coerente presupune convergența temelor din trecut cu povestea aflată în plină desfășurare a vieții noastre, pe măsură ce înaintăm în viitor.

Schimbarea survine prin tentative repetate de a găsi noi modalități de relaționare care pot susține incursiunea

ta către nivelurile mai profunde ale înțelegerii de sine. În cadrul autoreflecției, poate fi util să găsești un adult în care să ai încredere și care poate să asculte anumite aspecte ale periplului descoperirilor tale. Noi toți suntem ființe sociale, iar procesele noastre narative se nasc din legături sociale. Autoreflecția este aprofundată când este împărtășită cu prietenii noștri intimi.

Întrebări pentru autoreflecția părinților

1. Cum a fost copilăria dvs.? Cine făcea parte din familia dvs.?
2. Ce relație aveați cu părinții dvs. în primii ani ai copilăriei? Cum a evoluat relația în vremea tinereții și până în momentul de față?
3. În ce fel erau diferite relația cu mama și cea cu tatăl dvs. și cum se asemănau ele? Încercați în vreun fel să fiți sau să nu fiți ca unul sau altul dintre ei?
4. V-ați simțit vreodată respins sau amenințat de părinții dvs.? Au existat și alte experiențe pe care le-ați resimțit ca fiind copleșitoare sau traumatizante în viața dvs., în copilărie sau mai târziu? Este vreuna dintre aceste experiențe încă vie? Continuă ele să vă influențeze viața?
5. Cum v-au disciplinat părinții dvs. când erați copil? Ce impact a avut aceasta asupra copilăriei dvs. și cum simțiți că vă afectează acum în rolul de părinte?
6. Vă amintiți primele perioade de separare de părinții dvs.? Cum au fost ele? Ați fost separat de părinții dvs. perioade mai lungi de timp?
7. A murit cineva important în viața dvs. în timpul copilăriei dvs. sau mai târziu în viața dvs.? Cum ați resim-

ţit acest eveniment la momentul respectiv şi cum vă afectează acea pierdere acum?

8. Cum comunicau cu dvs. părinţii când eraţi fericit şi entuziasmat? Vi se alăturau în entuziasmul dvs.? Ce se întâmpla când eraţi supărat sau nefericit în copilărie? Mama şi tatăl dvs. vă răspundeau diferit în timpul acelor perioade dificile? Cum anume o făceau?

9. Mai exista cineva, pe lângă părinţi, care avea grijă de dvs.? Cum era acea relaţie pentru dvs.? Ce s-a întâmplat cu acea/acele persoane? Ce simţiţi când lăsaţi alte persoane să aibă grijă de copilul dvs. în prezent?

10. Dacă aţi avut momente dificile în copilărie, au existat nişte relaţii pozitive pe care vă puteaţi baza în casa dvs. sau în altă parte în acele perioade? Cum simţiţi că v-au ajutat acele relaţii atunci şi cum v-ar putea ele ajuta acum?

11. Cum au influenţat experienţele din copilăria dvs. relaţiile cu alţii ca adult? Vă surprindeţi uneori străduindu-vă să *nu* vă comportaţi în anumite feluri din cauza celor ce vi s-au întâmplat în copilărie? Aveţi tipare de comportament pe care aţi dori să le schimbaţi, dar vă este greu?

12. Care este impactul copilăriei asupra vieţii dvs. de adult, în general, inclusiv asupra modului în care gândiţi despre dvs. şi al celui în care relaţionaţi cu propriii copii. Ce aţi dori să schimbaţi în modul în care vă înţelegeţi pe dvs. înşivă şi relaţionaţi cu alţii?

Căi spre dezvoltare

Pe măsură ce reflectaţi asupra istoriei propriului dvs. ataşament, puteţi descoperi că anumite dimensiuni sunt foarte relevante pentru înţelegerea impactului pe care experienţele familiale din primii ani de viaţă îl au asupra dezvol-

tării dvs. ca adult. După cum s-a constatat, cadrul general oferit de cercetările privitoare la atașament este util pentru aprofundarea înțelegerii de sine și pentru descoperirea anumitor căi spre schimbare. Cercetările demonstrează că evoluția spre un atașament sigur este total posibilă. Deși progresul către atașamentul sigur este deseori asociat cu relații benefice și vindecătoare cu prieteni, parteneri de cuplu, profesori sau terapeuți, dacă începeți cu procesul de aprofundare a propriei dvs. înțelegeri de sine, asta poate juca rolul unei invitații de a vă întări legăturile cu ceilalți. Progresul către atașamentul sigur oferă un mod de viață mai bogat atât pentru tine, cât și pentru copiii tăi.

Evitarea și atitudinea dezangajantă

Pentru aceia ale căror istorii personale includ indisponibilitate emoțională și lipsa unei îngrijiri parentale aliniate și hrănitoare, este posibil să fi survenit o adaptare care minimalizează importanța relațiilor interpersonale și comunicarea emoției. Această tendință de minimalizare poate fi foarte puternică la copiii crescuți într-un deșert emoțional. Copiii fac tot ce pot, iar reducerea dependenței față de adulți indisponibili este posibil să fi fost o adaptare adecvată și utilă pentru supraviețuirea lor. Pe măsură ce această reacție de adaptare se păstrează, copiii pot avea o legătură mai slabă nu doar cu părinții lor, dar și cu alți oameni. Deși studiile demonstrează că indivizii cu atașament evitant au *mindsight* și pot percepe perspectivele altora, atitudinea lor mentală defensivă pare să le diminueze motivația de a fi deschiși la experiențele emoționale ale altora. În plus, poate exista un grad de conștientizare redus al propriilor emoții. Adaptarea evitantă poate fi văzută ca o minimalizare a modalității de procesare specifică emisferei drepte,

în favoarea unei predominări a modalității de gândire specifică emisferei stângi, pentru a reduce vulnerabilitatea lor emoțională.

Din această perspectivă, ne putem imagina că gradul de integrare bilaterală care conectează modalitățile de procesare specifice pentru cele două emisfere poate fi și el minimal. Acest lucru poate fi demonstrat de modul în care oamenii cu această istorie personală în copilărie par să aibă niște povești de viață foarte neelaborate. Deseori, ei insistă că nu-și amintesc detalii legate de experiențele din primii ani de viață. În cadrul relațiilor, poate exista o tendință clară spre independență, ceea ce îi poate face pe partenerii lor să resimtă singurătate și rezervă emoțională. Procesele care încep ca niște adaptări „sănătoase" și necesare în copilărie, la maturitate pot deveni obstacole în dezvoltarea unor relații sănătoase cu soțul/soția și copiii.

Maniera de a schimba această adaptare este tocmai aceea de a încuraja integrarea bilaterală. Adesea, procesarea specifică emisferei drepte poate fi subdezvoltată, stare demonstrată prin prezența unor abilități minime de *mindsight*, o conștiență de sine redusă și, uneori, o capacitate redusă de percepere a semnalelor nonverbale ale celorlalți. Autoreflecția poate fi limitată deoarece intră în funcțiune cu precădere modalitatea de procesare specifică emisferei stângi, logică și neautobiografică. Din acest motiv, eforturile de activare a proceselor specifice emisferei drepte pot fi utile și necesare. Cercetările au demonstrat prezența unei reactivități psihologice crescute la aceste persoane în timpul discuțiilor legate de atașament, în contrast cu comentariile lor care minimalizau importanța atașamentelor. Acest lucru arată că mințile lor răspund ca și cum relațiile sunt importante, chiar dacă atitudinea și comportamentul lor fățiș nu lasă să se întrevadă valoarea

lor emoțională acordată. Cu alte cuvinte, sistemul atașamentului înnăscut care acordă valoare relațiilor este încă intact, chiar dacă adaptarea persoanei a necesitat o atitudine de minimalizare.

Această concepție este crucială în găsirea modului de a intra în legătură cu indivizi care și-au petrecut o mare parte din viață minimalizând automat importanța relațiilor pentru a se adapta unor deficiențe din trecutul lor familial. Se poate spune că, în privința modalității de procesare specifică emisferei drepte, acele familii au oferit un grad foarte redus de stimulare și conectare. Descoperirea unui mod de a activa aceste aspecte ale vieții psihice poate fi crucială în eliberarea impulsului înnăscut al minții spre conectare interpersonală și integrare lăuntrică.

Am descoperit că activități precum imaginația ghidată care se focalizează pe semnalele nonverbale, amplifică gradul de conștientizare a senzațiilor din corp și stimulează emisfera cerebrală dreaptă, au fost foarte utile pentru a mobiliza procesele specifice emisferei drepte aflate într-o stare de subdezvoltare.

Pentru cineva care este cantonat în logică, este foarte util să-i oferi explicația logică de mai sus, potrivit căreia, în primii ani de viață, un mediu familial rezervat din punct de vedere emoțional este posibil să fi contribuit la apariția unei adaptări ce a dus la predominanța emisferei stângi. De asemenea, poate fi util să reliefezi că descoperiri recente din neurobiologie sugerează că dezvoltarea unor noi neuroni, mai ales a celor cu rol integrator, este posibilă pe toată perioada vieții noastre. În această manieră relativ neutră și neamenințătoare poate începe munca de a deschide porțile către dezvoltarea și integrarea celuilalt mod de procesare, mai puțin dezvoltat, dar la fel de important.

Ambivalența și atitudinea angoasată

Un alt tip de adaptare apare ca răspuns la o viață familială cu părinți inconstanți în disponibilitatea lor și poate să ducă la un sentiment de anxietate, deoarece nu știm dacă ne putem sau nu baza pe ceilalți. Această reacție la o îngrijire parentală cu caracter inconstant sau intruziv poate duce la apariția unui sentiment de ambivalență și incertitudine. Acest sentiment poate fi experimentat de adult ca o nevoie disperată de ceilalți și, simultan, sentimentul dureros că nevoile sale nu pot fi niciodată satisfăcute. Poate exista o nevoie urgentă de conectare, ceea ce, în mod ironic, îi îndepărtează pe ceilalți și creează un feedback în buclă care consolidează convingerea că nu te poți baza pe ceilalți.

Când avem de-a face cu aspecte ale adaptărilor care includ o asemenea ambivalență și îngrijorare, căile către dezvoltare constau într-o combinație de tehnici de autoliniștire, precum vorbirea cu sine și exerciții de relaxare, împreună cu o comunicare deschisă în relațiile intime. Într-un anumit fel, această adaptare poate fi privită ca presupunând o emisferă dreaptă excesiv de activă, făcând dificilă autoliniștirea în care este specializată această emisferă. Este posibil ca memoria și modelele de sine să nu reușească să asigure individul că nevoile îi vor fi satisfăcute și că se poate baza pe relațiile cu ceilalți. Uneori, sentimentul îndoielii de sine poate să apară împreună cu un sentiment adânc și inconștient de rușine că este ceva în neregulă cu sine. Acest sentiment de rușine poate fi prezent în forme diferite în fiecare dintre formele nesigure de atașament.

Înțelegerea mecanismului rușinii și a modului în care este posibil să fi făcut parte din experiențele primilor noștri ani de viață ne poate ajuta să ne eliberăm din făgașele pe

care aceste reacții emoționale le sapă în relațiile noastre cu ceilalți. Este posibil să fi dezvoltat mai multe straturi de apărare psihologică care ne protejează de conștientizarea a ceea ce, altfel, ar fi anxietate fragilizantă, îndoială de sine și emoții dureroase. Din nefericire, asemenea apărări ne pot împiedica să conștientizăm modul în care aceste procese emoționale implicite pot influența direct atitudinea față de propriii copii. Noi putem să proiectăm asupra lor anumite aspecte indezirabile ale propriei noastre experiențe lăuntrice, precum furia la adresa neputinței și vulnerabilității lor. Astfel, defensele care ne protejează într-o primă perioadă ne pot împiedica să înțelegem propria noastră suferință lăuntrică și pot prejudicia capacitatea noastră de a fi părinți buni.

Expunerea straturilor defensive care au fost construite ca răspuns la experiențele noastre nu tocmai fericite cu părinții este crucială în tentativa de a da sens vieții noastre. A învăța să calmezi anxietatea și îndoielile prin exerciții de relaxare poate fi un prim pas important pentru a învăța alte strategii de a face față senzației de disconfort. Este posibil ca faptul de a fi avut parte de părinți inconstanți și intruzivi să fi blocat dezvoltarea strategiilor noastre de autoliniștire. Învățarea unor tehnici de a „vorbi cu sine" poate fi o manieră foarte eficientă de a avea grijă de tine. A vorbi cu tine însuți folosind afirmații clarificatoare precum: „Acum mă simt nesigur/ă, dar fac tot ce pot și lucrurile se vor rezolva" sau: „Spusele ei m-au neliniștit, dar o pot întreba direct și pot afla ce a vrut să spună" constituie un exemplu al manierei în care limbajul specific emisferei stângi poate fi util pentru calmarea anxietății provenite din modalitatea de procesare a emisferei drepte. Pentru cei cu straturi defensive care acoperă, posibil, o stare lăuntrică de rușine, poate fi util să-și amintească faptul că con-

vingerea potrivit căreia este ceva în neregulă cu ei înșiși este concluzia unui copil, ivită din conexiuni neconjugate cu părinții. Realizarea faptului că „Eu pot fi iubit/ă" poate fi importantă și poate înlocui gânduri lăuntrice precum „Nu sunt iubit/ă".

Descoperirea unor modalități eficiente pentru a ajuta emisfera dreaptă să învețe să se autolinistească este crucială în vederea dezvoltării în cazul acestei forme de adaptare. Îți poți oferi instrumentele pe care părinții tăi nu au fost capabili să ți le ofere când erai copil. În multe feluri, acest lucru înseamnă să te crești pe tine însuți/însăți din interior spre exterior.

Dezorganizare şi traume sau pierderi nerezolvate

Este posibil ca adulții ale căror experiențe cu propriii părinți le-au produs stări de alarmă și spaimă să fi răspuns printr-o dezorganizare lăuntrică. Sentimentul de deconectare, de ceilalți și de propria minte, poate duce la un proces de disociere care poate să includă senzația de irealitate sau fragmentare interioară. Aspectele mai subtile ale adaptării prin dezorganizare pot include încremenirea (imobilitatea) indusă de stres sau trăirea unei schimbări bruște a stării sufletești ca răspuns la anumite interacțiuni interpersonale. Traumele sau pierderile nerezolvate pot crește probabilitatea apariției unor experiențe lăuntrice fragmentate, precum disocierea. Când acestea survin, ele pot fi mai intense, mai frecvente și mai haotice, putând să facă remedierea deconectării de propriul copil mai dificilă și mai puțin probabilă. Găsirea unei modalități de rezolvare a acestor situații nerezolvate este vindecătoare atât pentru părinte, cât și pentru copil.

Chestiunile nerezolvate pot reflecta incapacitatea minții de a integra diferite aspecte ce țin de memorie, emoție și senzație corporală într-o gamă spontană de răspunsuri fluide și flexibile. Această prejudiciere a integrării, implicând uneori un proces numit „disociere", poate fi reprezentată de stări de rigiditate sau haos, care pot fi experimentate din punctul de vedere al părintelui ca tipare de comportament repetitive și „blocate" sau ca erupții emoționale copleșitoare. Eliberarea de aceste extreme ale rigidității și haosului debilitant se produce pe măsură ce avansăm spre vindecare.

Chiar dacă se poate să nu fi înțeles prea bine evenimentele copilăriei noastre la acea vreme, este încă posibil să înțelegem, acum, cum ne-au influențat. Pe măsură ce procesul integrator al înțelegerii aduce laolaltă elemente din trecut și reflecții asupra prezentului, vă veți descoperi potențialul și abilitatea de a construi un viitor mai flexibil și mai fecund. Acest procedeu poate fi efectuat în singurătate, dar este adesea util să permiteți altora să fie martorii suferinței și ai călătoriei dvs. către vindecare.

Rezolvarea traumei depinde de capacitatea de a fi deschis și a vă confrunta cu ceea ce, uneori, poate să pară a fi niște sentimente insuportabile. Vestea bună este că vindecarea este posibilă.

Adesea, cea mai dificilă etapă este recunoașterea faptului că există niște chestiuni grave și înspăimântătoare care au rămas nerezolvate. Când suntem în stare să facem deliberat pașii necesari pentru a ne confrunta cu provocările presupuse de cunoașterea adevărului, suntem pregătiți să intrăm pe calea către vindecare și creștere, pentru a deveni ceea ce am dori să fim ca părinte.

Exerciții introspective

1. Acordați-vă timpul necesar pentru a răspunde la întrebările pentru autoreflecția părinților (pp. 133-4). După ce așteptați cel puțin o zi, reveniți la răspunsurile dvs. scrise și citiți-le cu voce tare pentru dvs. înșivă. Ce observați? Cum vi se par răspunsurile dvs.? În ce fel ați vrea ca părinții dvs. să vă fi oferit un alt fel de creștere și educație decât cea pe care ați avut-o?

Cum au modelat aceste experiențe propriile dvs. atitudini față de și în legătură cu propriii dvs. copii? Care sunt cele mai importante lecții pe care le-ați învățat în urma acestor procese de reflecție? Poveștile noastre de viață nu sunt fixate odată pentru totdeauna. Ele evoluează pe măsură ce ne maturizăm, continuând procesul de înțelegere a propriilor noastre vieți, proces ce se întinde pe durata întregii noastre vieți. Permiteți-vă să fiți deschis față de propria dvs. dezvoltare ce durează o viață întreagă.

2. Fără a vă gândi dinainte la răspunsurile dvs., scrieți pentru câteva minute, completând propozițiile: „O mamă bună este..." sau „Un tată bun este... ". Apoi, citiți cu voce tare ceea ce ați scris, dvs. înșivă sau cuiva de încredere. Există pe lista de răspunsuri ceva ce simțiți că ați primit de la părintele dvs.?

Pot exista multe asemenea lucruri, câteva sau niciunul. Care dintre calitățile menționate în aceste răspunsuri aveți impresia că le oferiți în prezent copiilor dvs.? Alegeți o calitate pe care ați dori să o dezvoltați pentru început ca o direcție de creștere.

3. Citiți paginile din subcapitolul „Atașamentul adult", de mai sus, cele despre categoriile de atașament la copii și adulți și „Categoriile de atașament" (pp. 125-6). Apoi, notați-vă gândurile despre modul în care aceste clasificări se raportează la experiențele din copilăria dvs. Lăsați mintea liberă să selecteze aspecte din toate categoriile – nu sunteți nevoit să vă plasezi pe dvs. înșivă sau pe alții în nicio categorie anume.

Cum simțiți că v-au influențat aceste tipare de comunicare dezvoltarea? Cum v-au influențat ele relațiile cu ceilalți? În ce fel v-au afectat ele relațiile apropiate în trecut și cum determină ele modalitățile de a relaționa cu propriii dvs. copii și cu alții în prezent?

4. Există reminiscențe din trecut care ies la suprafață în procesul de autoreflecție? Influențează aceste teme relațiile dvs. cu propriii copii? Există elemente din trecutul dvs. la care vă este foarte greu să reflectați?

Aveți senzația că este vorba de o problemă cu implicații profunde, precum teama de apropiere, sentimentul rușinos de a nu fi în regulă, furia legată de neajutorarea copilului dvs. sau alt proces emoțional ascuns și fundamental despre care vă este greu să vorbiți și care vă poate afecta relațiile cu propriii copii?

Simțiți că există în viața dvs. chestiuni nerezolvate legate de pierderi sau traume? Ce impact credeți că au ele asupra experienței dvs. lăuntrice și asupra legăturilor dvs. interpersonale cu propriul copil?

CE SPUNE ŞTIINŢA

Interviul de evaluare a ataşamentului adult

Interviul de evaluare a ataşamentului adult (AAI), acest important instrument de cercetare pus la punct de Mary Main şi de colegii săi, a fost creat iniţial pentru a încerca să înţelegem de ce părinţii copiilor cu diferite tipare de ataşament în perioada timpurie se comportau în moduri atât de diferite. În acest scop, cercetătorii au emis ipoteza că este posibil să existe ceva în experienţa părinţilor cu propriii lor părinţi care a avut un impact direct asupra atitudinii faţă de copiii lor. Cum puteau verifica acurateţea ipotezei lor? Au decis să pună întrebări părinţilor ai căror copii aveau o formă de ataşament pe care o cunoşteau deja. Au luat aspectele cele mai relevante şi le-au pus laolaltă sub forma unui interviu care trece în revistă amintirile părintelui despre propria sa copilărie.

Cercetătorii au descoperit că aceste interviuri le-au permis să prevadă forma de ataşament pe care a dezvoltat-o copilul subiectului cu un grad de acurateţe de 85%, ceea ce înseamnă foarte mult în studiile de acest tip. În cadrul unor proiecte ulterioare, au fost intervievate cupluri, efectuându-se predicţii asupra formei de ataşament pe care copilul încă nenăscut o va dezvolta faţă de fiecare dintre părinţi la vârsta de un an. Din nou, gradul de corelare cu predicţiile efectuate pe baza datelor AAI a fost ridicat. Este clar că AAI permite accesul către un aspect foarte important al minţii părinţilor, aspect ce influenţează direct relaţia pe care o au cu propriii copii.

Interviul de evaluare a ataşamentului adult constă din aproximativ douăzeci de întrebări ce solicită subiectului să caute amintiri autobiografice în timp ce este intervievat de către cercetător. Cercetătorul Erik Hesse a descris acest proces ca

unul care necesită o dublă concentrare: un baleiaj interior paralel cu discuția ce se poartă în exterior. Răspunsurile sunt înregistrate pe bandă, conținutul benzii este transcris, iar transcrierea este analizată de un specialist în scorarea acestui test care evaluează relatările subiectului despre experiențele lui din copilărie. Dar analiza se concentrează în principal pe „coerența a ceea ce a fost transcris" – o cuantificare a *modului* în care individul își spune povestea primilor ani de viață. Această parte a analizei este o evaluare a coerenței din discursul subiectului – interacțiunea lui în conversația cu cercetătorul. Faptul de a nu avea dovezi pentru ceea ce spui, a spune prea puțin sau a vorbi prea mult în afara subiectului, sau a deveni confuz în clipa când dai un răspuns, toate acestea sunt considerate „violări" ale discursului și pot fi cuantificate și criptate. Se crede că aceste violări indică diferite forme de incoerență în narațiunea subiectului. O atentă analiză cantitativă duce la alcătuirea unui profil global al subiectului. Atunci, adultul este încadrat într-o categorie – „liber, autonom", „dezangajant", „angoasat, confuz" și „nerezolvat/dezorganizat". După cum am văzut, clasificarea AAI este cel mai cert factor de predicție a tipului de atașament pe care-l va dezvolta copilul respectivului părinte.

Vă întrebați, poate, cum de o asemenea evaluare a unei conversații, a modului în care cineva relatează altcuiva o narațiune autobiografică răspunzând unor întrebări precise, poate constitui o evaluare precisă a trecutului respectivei persoane. La urma urmei, memoria este subiectivă. De ce ar avea o relatare subiectivă o asemenea putere de predicție? În plus, narațiunile despre trecut sunt alcătuite dintr-un amestec între ceea ce s-a întâmplat, ce am fi vrut să se întâmple și ceea ce încercăm să uităm din ceea ce s-a întâmplat de fapt. Adesea ele sunt distorsionate de ceea ce dorim ca alții și noi înșine să creadă că suntem.

Desigur, toate acestea sunt adevărate, dar nu sunt chiar atât de relevante, deoarece evaluarea AAI nu pornește de la premisa că viața de familie din copilăria subiectului s-a petre-

cut exact așa cum acesta descrie. Mai important este *modul* în care este spusă povestea, felul în care ea dezvăluie cum și-a înțeles individul viața, reflectat în maniera în care el sau ea este capabil să integreze diferitele forme de memorie într-un tot coerent. O narațiune coerentă revelează clar modul în care un adult a reușit să-și înțeleagă experiențele din primii ani de viață.

Un aspect incitant al cercetărilor efectuate cu ajutorul AAI este categoria atașamentului „sigur dobândit", categorie în care evenimentele descrise par să fie foarte problematice, dar persoana a reușit să-și înțeleagă viața și poate oferi o relatare coerentă a poveștii vieții sale. Alan Sroufe a sugerat că indivizii care au reușit să-și înțeleagă viața, în ciuda adversităților, au avut o relație pe care s-au putut baza – de exemplu, cu o rudă, un alt adult, profesor sau prieten – care a servit ca o sursă de reziliență. Aceste descoperiri confirmă concepția potrivit căreia atașamentul este deschis la schimbare și la dezvoltare permanentă.

Studiul siguranței dobândite: a găsi sensul când ești confruntat cu adversitățile

Istoria modului nostru curent de a înțelege indivizii care au dobândit starea de siguranță a atașamentului revelează un aspect important al AAI. Acesta a fost conceput pentru a înțelege anumite caracteristici ce ar putea să joace un rol în determinarea motivului pentru care diferiți indivizi și-au crescut copiii în maniere diferite, ceea ce a dus la descoperirea multiplelor forme de atașamente sigure și nesigure. Nu s-a pornit de la premisa că întrebările care le cereau indivizilor să recurgă la memorie și descrierea narativă a evenimentelor pe care ei le-au trăit personal vor produce neapărat o relatare obiectivă și precisă a experiențelor trecute. Analiza interviului se bazează în primul rând pe evaluarea gradului de coerență a poveștii, nu pe acuratețea conținutului său.

La începutul anilor '90, în cadrul pregătirii oficiale a cercetătorilor care urmau să utilizeze AAI, Mary Main și Erik Hesse au adus în discuție părerile lor despre un grup de indivizi care păreau să fi depășit adversitatea și să fi dobândit coerența în transcrierile narațiunilor lor. Primul studiu oficial, publicat de Pearson și colegii în 1994, îi compara pe cei cu un statut „sigur dobândit" cu indivizii clasificați cu statut „sigur continuu". Studiul definea pe cei cu statut „sigur dobândit" ca acei indivizi coerenți în cadrul AAI, dar cu descrieri narative care erau „negative", în care relatau episoade de nepăsare, duritate sau alte moduri de creștere și educare flagrant deficitare din partea părinților lor, care au fost adesea asociate cu diferite forme de evaluare a AAI indicând incoerența și, așadar, un statut psihic de nesiguranță în privința atașamentului. La o analiză retrospectivă a rezultatelor AAI, acești indivizi păreau să-și fi dobândit sentimentul de securitate. Studiul inițial a descoperit că, din punct de vedere statistic, în acest grup incidența simptomelor depresive era mai mare, însă, cu toate acestea, copiii lor aveau un atașament sigur față de ei. Aprofundând această descoperire, Phelps și colegii săi au efectuat o analiză mai amplă asupra siguranței dobândite, mergând acasă la cei din grupul de studiu și observând interacțiunile părinte-copil în diferite grupuri. Acest studiu, publicat în 1998, a revelat că persoanele ce și-au dobândit siguranța atașamentului se descurcau perfect chiar în clipa când erau confruntați cu situații dificile precum cele legate de ora de culcare a copiilor și trezirea acestora dimineața pentru a se duce la școală. Nu doar că au „știut să vorbească", având un AAI coerent, dar au putut să „treacă la fapte", având atitudinea unui părinte sensibil și reacționând coordonat chiar în situații dificile.

În 2002, a fost adusă o contribuție importantă în literatura de specialitate, un studiu care aprofundează înțelegerea conceptului de siguranță dobândită. Studiul pe termen lung datorat lui Alan Sroufe și colegilor săi, care a durat aproape un sfert de secol, a urmărit un mare grup de indivizi începând din pri-

mele luni de viață. La vârsta de nouăsprezece ani, membrilor grupului li s-a cerut să răspundă la întrebările AAI, iar analiza acestor informații a fost utilizată pentru a examina siguranța dobândită nu doar în „retrospectivă" (singura abordare disponibilă la acea vreme în studiile anterioare, dat fiind că întrebările AAI se adresau părinților acelor bebeluși implicați în investigații), ci și în „perspectivă" (vezi Roisman, et al., 2002). Descoperirile lor au fost remarcabile. În retrospectivă, siguranța dobândită era evaluată folosindu-se aceleași criterii de cercetare ca în studiile precedente (coerență asociată cu prezența detaliilor negative în amintiri), constatându-se din nou că este asociată cu o incidență crescută a simptomelor depresive. Acum, cercetătorii aveau la dispoziție datele provenite din observațiile anterioare, descoperind că, în prima copilărie, membrii acestui grup au avut parte de o îngrijire maternă atentă! Cu toate acestea, la mamele lor incidența simptomelor de depresie era mult mai mare.

Apoi cercetătorii au explorat siguranța dobândită în perspectivă, definită prin acei indivizi care, în prima copilărie, au avut nesiguranță în atașament, dar care, la vârsta de nouăsprezece ani, au dat un AAI coerent. Acești indivizi au certificat „siguranța dobândită, în perspectivă". Dar descoperirea cu adevărat remarcabilă a fost că grupul celor cu „siguranță dobândită, în perspectivă" se suprapune în mică măsură peste grupul celor cu „siguranță dobândită, în retrospectivă"! Aceste descoperiri trebuie să fie confirmate de studii ulterioare, dar este vorba despre o observație inițială foarte importantă, care ne amintește de importanța AAI ca evaluare narativă, nu ca o consemnare exactă a trecutului. Având în vedere că investigatorii nu pornesc de la premisa că AAI este o relatare exactă a trecutului, această descoperire confirmă concepția fundamentală potrivit căreia coerența adultului în relatarea poveștii sale este cel mai sigur factor de predicție a siguranței atașamentului unui copil față de acel adult. Siguranța adultului – continuă sau dobândită – se măsoară în coerența narațiunii,

care este o caracteristică direct asociată cu siguranța atașamentului unui copil.

Cercetătorii identifică o serie de aspecte care pot explica de ce indivizii cu siguranță dobândită în retrospectivă și cei cu siguranță dobândită în perspectivă din cadrul acestui studiu au fost clasificați în grupuri diferite. Limitele oricărui studiu reprezintă un element crucial pentru interpretarea semnificației descoperirilor sale, iar Sroufe și colegii atenționează că studiul lor cuprinde date despre interacțiunea mamă-copil, nu și evaluări ale taților. De asemenea, studiul lor nu include date provenite din observații pentru perioada aferentă vârstei de patru-doisprezece ani, una dintre perioadele pe care se concentrează întrebările din cadrul AAI. Este posibil, spun cercetătorii, ca indivizii cu siguranță dobândită în retrospectivă să descrie evenimente negative, deoarece acestea au existat efectiv, dar nu au fost înregistrate ca atare în cadrul inevitabil limitat al observațiilor din acest studiu.

S-a explorat și ipoteza ca starea psihică depresivă a acestor indivizi să evidențieze firesc elementele negative. Acest proces, posibil întărit, dacă nu chiar inițiat, de factori genetici sau experiențiali care se află în legătură cu incidența crescută documentată a depresiei la mamele acestor indivizi, ar explica o descriere negativă în cadrul AAI, chiar dacă, în primii ani de viață ai copilului, s-a constatat un grad sporit de sensibilitate la mamă. Cercetătorii propun și un alt mod de a privi problema, anume că, în ciuda stării depresive, mamele au fost capabile să asigure o îngrijire atentă ce a oferit o formă de reziliență ce a permis copiilor lor să dezvolte un atașament sigur, observat în primele luni de viață și apoi demonstrat printr-un AAI coerent la vârsta de 19 ani.

Chiar dacă acești tineri adulți nu au copii încă, ne putem face o idee asupra relațiilor lor interpersonale evaluând calitatea relațiilor lor de cuplu. În cazul celor cu siguranță dobândită continuă (siguranță atestată în primii anii de viață și un AAI coerent), siguranță dobândită în perspectivă (nesiguranță

atestată în primii ani de viață și un AAI coerent) și al celor cu siguranță dobândită în retrospectivă (AAI coerent, dar descrieri negative ale trecutului), evaluarea relației de cuplu a revelat o relaționare sensibilă și aliniată. Capacitatea de comunicare conjugată atestată în relațiile adult-adult poate fi constatată la acești indivizi și în viitor, când ajung să aibă proprii lor copii.

De ce nu au cei cu siguranță dobândită în perspectivă detalii negative legate de trecut care i-ar face să îndeplinească aceleași criterii ca grupul inițial al celor cu siguranță dobândită, definită acum drept siguranță dobândită în retrospectivă? Aplicarea altor criterii ar produce oare alte zone de convergență între cele două grupuri? Acordat la o vârstă mai matură, AAI ar oferi oare comentarii mai chibzuite decât cele ale unor tineri de nouăsprezece ani care ar putea să nu fie dispuși să-și recunoască dependența și vulnerabilitatea față de părinți? Este un adolescent predispus la depresie mai înclinat să se plângă de părinții lui? Este limpede că aceste posibilități vor influența rezultatul acestei analize.

Dacă acceptăm aceste descoperiri fără a le pune sub semnul întrebării, cercetătorii care au participat la acest studiu ne sugerează că poate nici n-ar trebui să folosim termenul de „dobândit" în cazul grupului retrospectiv, deoarece el pare să fi avut parte de atașament sigur în prima copilărie. Cu toate acestea, au avut perioade dificile ulterior în copilărie. O descoperire importantă ce poate fi utilă în evaluarea semnificației acestor descoperiri este că indivizii cu siguranță dobândită în perspectivă nu au o incidență crescută a simptomelor de depresie. Depresia poate produce o predispoziție spre rememorarea mai mult a aspectelor negative, ceea ce poate explica descoperirile legate de grupul retrospectiv. Este posibil ca, pe măsură ce indivizii cu siguranță dobândită în perspectivă treceau de la o relație de nesiguranță cu mamele lor spre siguranță ca tineri adulți în cadrul noilor relații ce erau pe cale să se înfiripeze în viața lor, narațiunile lor să devină coerente deoarece ei au reușit să depășească experiențele mai puțin benefice,

iar amintirile lor autobiografice sunt acum mai „în prezent", fără a mai fi preocupați în mod deosebit, mai ales la vârsta de nouăsprezece ani, de impactul evenimentelor din trecut asupra vieții lor prezente.

O descoperire din cercetările legate de memorie poate fi utilă aici. Studiile asupra memoriei autobiografice au reliefat existența a două procese semnificative: recența și reminiscența. Recența este modalitatea în care ne amintim evenimente petrecute în trecutul apropiat. Reminiscența este procesul, ce pare să înceapă în jurul vârstei de 30 de ani, în care avem tendința să ne amintim de tinerețea noastră, mai degrabă decât evenimentele recente. Nu cumva AAI, aplicat, de regulă, adulților ce au depășit vârsta adolescenței, este mai influențat de reminiscență, fiind evaluați părinți aflați în plină maturitate? În cadrul studiului pe termen lung, vor concorda interviurile luate în anii adolescenței cu cele de după 20 și 30 de ani, când acești indivizi vor deveni ei înșiși părinți? Va trebui să așteptăm asemenea studii despre investigația prezentă și alte investigații pe termen lung în anii ce urmează.

O chestiune generală legată de continuitatea siguranței în primele luni de viață (evaluată cu ajutorul procedurii „situație necunoscută") și a siguranței la maturitate (determinată prin coerența narativă a AAI) este relevantă pentru înțelegerea proceselor de schimbare. Când relațiile rămân constante, există o strânsă corelație între tipul atașamentului din copilărie și cel de la maturitate. Siguranța în copilărie tinde să se asocieze cu siguranța de la maturitate; nesiguranța din copilărie este asociată cu nesiguranța de la maturitate. Cu toate acestea, dacă situațiile se modifică în cadrul relației, precum în caz de pierdere, abuz sau modificare a gradului de atenție a îngrijirii, siguranța bebelușului poate sfârși ca nesiguranță a adultului. De asemenea, bebelușii nesiguri pot ajunge adulți siguri (aceștia sunt cei cu siguranță dobândită în perspectivă). Chiar dacă știința nu ne poate spune exact cum anume poate un individ dat să treacă la statutul de siguranță în condiții non-clinice normale,

numeroşi cercetători bănuiesc că asta presupune o relaţie atentă, afectuoasă, plină de grijă cu o altă persoană din viaţa acelui individ. Asemenea legături pozitive pot servi ca o sursă de rezistenţă şi pot ajuta oamenii să traverseze perioade dificile.

În încheiere, este important să menţionăm încă ceva. Mary Ainsworth a efectuat o evaluare a AAI care a demonstrat că, în sine, relatarea unor amintiri legate de traumă şi pierderi nu prevesteşte un deznodământ negativ pentru copiii respectivului părinte. Detectarea derutei şi destructurării în AAI în timpul discuţiilor despre traume şi pierderi, ducând la clasificarea de „nerezolvat", a fost cel mai solid factor de predicţie a ataşamentului dezorganizat. Şi aici, este subliniat aspectul cu adevărat important al AAI – anume, că nu contează atât ceea ce s-a întâmplat unui individ, cât modul în care persoana a reuşit să proceseze acele evenimente. A avea o legătură pozitivă cu o altă persoană poate facilita înţelegerea experienţelor dificile de acasă. Indiferent dacă o persoană a avut parte de îngrijire neatentă, un îngrijitor depresiv, dar atent, sau experienţe traumatice sau pierderi, aspectul cel mai important este modul în care părinţii au reuşit să îşi înţeleagă vieţile.

„Atitudini mentale privind ataşamentul" la adulţi

În cercetările legate de ataşament se foloseşte sintagma „atitudine mentală privind ataşamentul" pentru a descrie clasificarea unui adult. Înţelegerea anumitor caracteristici ale acestui aspect al funcţionării minţii noastre se poate dovedi utilă.

• Deşi este posibil să fi avut mai multe persoane de care ne-am ataşat în vieţile noastre, evaluarea efectuată în urma IAA ne dă numai clasificarea unei singure atitudini mentale. Asta deoarece, în timpul adolescenţei, noi amalgamăm experienţele noastre într-o singură clasificare – foarte probabil influenţată de ataşamentul faţă de persoana iniţială de care ne-am ataşat.

• Conceptul de atitudine mentală indică faptul că există un proces prin intermediul căruia mințile noastre structurează o poziție, un mod de abordare, sau o dispoziție mentală care servește ca filtru pentru percepțiile noastre, ne direcționează reacțiile emoționale și ne influențează direct comportamentele. Un asemenea proces structurant impregnat cu o anume temă este caracteristic pentru orice atitudine mentală generală și modelele sale mentale; cele specifice atașamentului pot fi foarte tenace și rezistente.

• Din punctul de vedere al creierului, putem spune că un asemenea proces mental este „întipărit" în Tiparele de transmitere a impulsurilor neuronale în care experiențele trecute și adaptările care au fost generate ca răspuns față de ele creează conexiuni între sinapse care sunt reținute în memorie. În cazul atașamentului, modelul se suprapune cu o formă a memoriei implicite: este încrustată de timpuriu în viețile noastre, este activată fără a exista sentimentul că ne reamintim ceva și ne influențează direct percepțiile, emoțiile, comportamentele și senzațiile corporale. Modelele mentale inerente într-un asemenea proces de învățare sunt în centrul a ceea ce John Bowlby numea „modelele interioare de funcționare" ale atașamentului.

Transformarea atașamentului ar implica modificări în aceste atitudini mentale. Ca în orice schimbare, învățarea presupune dezvățarea vechilor tipare, simultan cu crearea condițiilor și experiențelor care încurajează învățarea unor noi abordări. Creierul poate modifica conexiunile dintre sinapse odată cu învățarea care însoțește noile experiențe. De asemenea, creierul poate dezvolta neuroni noi, în special în regiunile integratoare care pot fi cruciale pentru modul în care o atitudine mentală organizează asemenea procese cu largă difuzare. Putem presupune, așadar, că o nouă înțelegere de sine (ea însăși bazată pe noi niveluri de integrare neuronală), împreună cu experiențe interpersonale noi care încurajează o nouă formă de comunicare și conectare pot fuziona pentru a permite atitudinii men-

tale a cuiva cu privire la atașament să evolueze către siguranță la maturitate. Deschiderea la schimbare poate necesita o combinație între o nouă înțelegere de sine și disponibilitatea de a încerca noi moduri de abordare a relațiilor cu ceilalți.

Emoție, memorie și atașament

IAA demonstrează că indivizii clasificați ca având o atitudine mentală „dezangajantă" cu privire la atașament dezvăluie detalii puține despre experiențele lor familiale din prima copilărie, ceea ce ridică anumite aspecte șocante legate de emoție, memorie și experiențele legate de relațiile de atașament. Răspunzând la întrebările din setul IAA, acești adulți afirmă în mod repetat că nu-și amintesc experiențele din copilărie. Cercetări ulterioare efectuate de van Ijzendoorn și colegii săi au încercat să descopere posibile probleme cognitive, precum deficite de memorie sau dificultăți intelectuale, care pot fi la originea acestui lapsus de memorie. Aceste studii nu au descoperit probleme de memorie sau de inteligență generalizate. Capacitatea de a-și aminti alte aspecte din experiența primilor ani de viață, precum rememorarea efectivă a unor emisiuni de televiziune populare la vremea respectivă, a rămas intactă. Inteligența oamenilor din grupul cu atașament „dezangajant" era normal distribuită, ca și în celelalte grupuri.

Acești cercetători ai atașamentului au căutat, de asemenea, indicii ale unor cauze genetice ale concluziilor IAA, inclusiv variațiile despre care s-a demonstrat că au o bază genetică prin cercetări asupra unor gemeni identici crescuți separat. Nu s-au găsit asemenea indicii. Variațiile care au o oarecare componentă genetică, precum inteligența, anumite caracteristici de personalitate, preferințe și aversiuni ce țin de stilul de viață s-a constatat că nu au nicio legătură cu rezultatele IAA. Aceste concluzii susțin ipoteza că atașamentul este determinat în principal de experiențele de relație, nu de moștenirea genetică.

De ce adulții cu o atitudine mentală „dezangajantă" au asemenea memorie deficitară în privința propriilor vieți de familie, nu doar pentru perioada firească a amneziei infantile dar, de asemenea, implicând, se pare, amintirea anumitor detalii ale experienței trăite în copilărie? Deșii cercetătorii nu pot fi siguri că acești indivizi nu fac decât să nu spună ceea ce își amintesc de fapt, constatăm clinic că acest lapsus de memorie pare să reflecte incapacitatea de a recupera memoria. În general, această recuperare deficitară se poate datora accesului blocat către memoria stocată sau lipsei encodării. Nu știm sigur de ce întâlnim acest tipar. Totuși, știm din cercetările efectuate asupra memoriei, emoției și creierului că acest tipar de atașament poate fi explicat printr-un proces ce ține de experiență. Studiile asupra emoției și proceselor de memorie au demonstrat că stimularea emoțională nu poate fi pusă în legătură cu un nivel scăzut al proceselor de encodare, depozitare și recuperare ulterioară în domeniul memoriei explicite: o stimulare emoțională excesivă poate prejudicia encodarea în domeniul memoriei explicite, blocând astfel stocarea și recuperarea ulterioară; un nivel optim de stimulare facilitează procesele memoriei, astfel încât să crească probabilitatea unei recuperări ulterioare.

Ce este stimularea emoțională optimă? Din punctul de vedere al unei echilibrări efective a emoțiilor, ea este o stare în care centrii de analiză ai creierului, dintre care mulți sunt situați în circuitele limbice, precum amigdala și regiunile orbitofrontale, devin activi într-o măsură care stimulează funcționarea și elasticitatea neuronală. O funcționare neuronală optimă înseamnă că aceste zone de convergență maximizează integrarea circuitelor importante în procesarea informațiilor în momentul experienței. Creșterea elasticității neuronale înseamnă că neuromodulatorii secretați de aceste circuite limbice facilitează crearea unor noi conexiuni între sinapse. De exemplu, hipocampul poate fi un esențial „cartograf cognitiv", deoarece el integrează datele provenite de la o gamă largă de zone neuronale într-un întreg cognitiv. O neuromodulare optimă ar facilita un asemenea proces de integrare a memoriei.

Circuitele neuromodulare stimulează crearea de noi conexiuni între sinapse. Prin secreția unor substanțe chimice neuroactive care facilitează transmiterea impulsurilor neuronale și activarea genelor care va duce la producerea unor proteine necesare pentru formarea de sinapse noi, circuitele neuromodulare stimulează procesul de învățare. S-a avansat ipoteza că experiențele optime din punct de vedere emoțional pot să presupună implicarea acestor circuite neuromodulatorii în encodarea memoriei cu o mai mare probabilitate de a fi recuperată în viitor. „Puterea de stocare" a acestor unități ale memoriei, aceste reprezentări depozitate ale experienței, este mai mare când circuitele emoționale sunt activate într-un mod optim.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale memoriei implică uitarea. Dacă am fi bombardați cu amintiri ale majorității experiențelor noastre, ne-am „pierde mințile". Pentru sănătatea psihicului nostru, este necesară o uitare selectivă a celor mai multe dintre experiențele noastre, iar mintea poate să dispună de un proces automat prin care experiențele fără implicații emoționale nu sunt foarte puternic encodate și, ulterior, nu sunt ușor recuperate în amănunt.

În privința experiențelor legate de atașament și a categoriei cu atitudine „dezangajantă", se avansează ipoteza că viața de familie lipsită de implicare emoțională a acestor indivizi în copilărie nu a permis sedimentarea unor detalii ușor de recuperat despre experiențele lor familiale din copilărie. Poate exista o cunoaștere obiectivă – legată de emisiuni TV, evenimente sportive și amănunte concrete despre evenimente familiale – dar puține amintiri autobiografice. O caracteristică singulară a memoriei explicite autobiografice este că aceasta are o percepție a sinelui și a timpului. Ea pare să fie mediată de un alt set de circuite, cele aflate cu precădere în emisfera cerebrală dreaptă, decât memoria explicită, semantic/obiectivă din emisfera cerebrală stângă. În acest mod, insistența asupra lipsei amintirilor, mijlocită de faptul de a fi fost crescut într-un deșert emoțional, duce la subdezvoltarea procesului de cunoaștere autobiografică (autonoesis), specific emisferei drepte.

După cum au demonstrat Endel Tulvig și colegii săi din Toronto, conștiința autonoetică – conștiința cunoașterii de sine – este mijlocită de regiunile prefrontale, în special de cortexul orbitofrontal drept pentru memoria autobiografică. Tulvig consideră că acest proces specific emisferei drepte permite crearea stării mentale de cunoaștere de sine și a călătoriei mentale în timp, care leagă trecutul, prezentul și viitorul. Extrapolarea acestor idei către studiul atașamentului sugerează că experiența unei asemenea experiențe de înțelegere de sine poate fi creată inițial de experiențele vieții de familie, dar, apoi, se poate consolida prin modalitățile în care cunoașterea de sine formează în profunzime relațiile interpersonale de mai târziu. Este posibil ca oamenii capabili de o înțelegere de sine empatică au cum să îndrepte acea empatie asupra propriului copil.

După cum sugerează cercetările legate de atașament, copiii intră cu profesorii lor în interacțiuni interpersonale similare cu cele pe care le-au experimentat cu părinții lor. Așa cum am spus, studiile asupra atașamentului confirmă ideea că atașamentul este un produs al experienței și nu o caracteristică înnăscută a copilului. Aceste două descoperiri confirmă ideea că tiparele repetate în afara casei demonstrează cum o adaptare adoptată de copil ca răspuns la un mediu familial este dusă de el/ea mai departe, pe măsură ce intră în relații cu lumea. Răspunsuri ulterioare primite din partea altora pot consolida aceste adaptări, perpetuând procesul de adaptare inițial și fixând mai puternic acel fel de a fi în lume.

Dacă dezvoltarea mecanismelor neuronale necesare pentru înțelegerea de sine este limitată, capacitatea de a avea o viață interioară bogată și de a relaționa cu viețile interioare ale altora poate fi, de asemenea, foarte limitată. Această limitare poate fi o adaptare utilă pentru a minimaliza vulnerabilitatea individului la stres emoțional și dezamăgiri. Acestea sunt, cu precădere, procese specifice emisferei drepte care pot fi efectiv oprite din punct de vedere funcțional. Pentru acești indivizi, trecerea către siguranță implică probabil activarea sau

dezvoltarea acestor mecanisme cerebrale aproape nefolosite. La acești indivizi, trebuie încurajate acele experiențe care permit accesul la diferitele dimensiuni ale funcțiunilor proprii emisferei drepte, inclusiv comunicarea nonverbală, conștiința corpului, înțelegerea stărilor afective la sine însuși și la alții, amintirile autobiografice, și concertarea și coordonarea cu stările sufletești ale altora. Asigurarea unui mediu care să încurajeze activarea treptată a acestor procese emoționale și interpersonale poate ajuta individul să îngăduie exprimarea vulnerabilității și intimității cu cei în care are încredere. O asemenea învățare pe calea experienței directe poate facilita transformarea atitudinii mentale a individului către un atașament în siguranță.

CAPITOLUL VII

CUM NE PĂSTRĂM INTEGRITATEA ȘI CUM NE-O PIERDEM: CALEA SUPERIOARĂ ȘI CEA INFERIOARĂ

Introducere

Cei mai mulți părinți își iubesc copiii și doresc să le ofere o copilărie fericită, dar ei se pot confrunta cu dinamica extrem de complexă a relației părinte-copil. „Nu vreau să țip și să-mi sperii copiii, doar că ei mă calcă pe nervi și mă înfurii atât de rău că nu mă mai pot abține", poate să spună părintele. Părinții sunt surprinși de propriul lor comportament când reacționează mai aspru față de propriii copii decât și-au imaginat vreodată că ar putea-o face. Uneori, putem fi stăpâniți de emoții. Când relația părinte-copil declanșează problemele nerezolvate ale părintelui, este timpul să reflectăm pentru a afla ce proces interior poate crea ruptura exterioară. Părinții au ocazia să se vindece și să nu mai fie stăpâniți de emoțiile din trecut care le tulbură experiența cu propriii lor copii în prezent.

Când ne simțim stresați sau ne găsim în situații care activează probleme nerezolvate din trecut, mintea ni se poate bloca și devenim inflexibili. Această inflexibilitate poate fi un indiciu că intrăm într-o altă stare mentală care ne prejudiciază direct capacitatea de a gândi limpede și a menține

conectarea afectivă cu propriul copil. Este ceea ce numim mod de procesare inferior. Când ne aflăm în acest mod de procesare, pe care-l vom numi calea inferioară, putem fi copleșiți de sentimente de frică, tristețe sau furie. Aceste emoții intense ne pot face să avem reacții impulsive în loc de răspunsuri bine chibzuite. Când reacțiile emoționale iau locul prezenței conștiente, ne aflăm pe calea inferioară și este foarte puțin probabil că ne vom putea menține o comunicare și o legătură benefică cu propriul copil.

În starea de spirit specifică pentru calea inferioară suntem prizonierii unui ciclu repetitiv care sfârșește prin a ne nemulțumi și pe noi și pe copiii noștri. Faptul de a avea probleme nerezolvate și reziduale ne face vulnerabili în fața căii inferioare, mai ales în condiții stresante. Dacă aveți probleme cu despărțirile, timpul de pregătire pentru culcare poate deveni un câmp de bătălie nocturn. Deși puteți începe bine, cu obișnuința de a citi povești la culcare, de a vorbi despre cum și-a petrecut ziua copilul dvs., de a vă îmbrățișa și săruta copilul înainte de a-l înveli și a-l pregăti de culcare, în momentul când plecați din cameră, copilul vă strigă să vă întoarceți sau iese din pat și vine după dvs. Dacă faptul de a vă lăsa copilul singur vă trezește sentimente ambivalente, vă poate fi greu să stabiliți limite. Refuzul copilului de a merge la culcare poate declanșa în dvs. un răspuns de tip inferior, dacă eforturile dvs. repetate de a vă liniști copilul nu dau roade.

Dacă devii furios și țipi sau te porți agresiv, atât dvs., cât și copilul dvs. veți fi extenuați, iar separarea va deveni și mai dificilă. După un conflict ce poate dura ore, atât dvs., cât și copilul dvs. veți sfârși prin a fi nefericiți și deconectați de relație. Când un părinte este furios pe copilul său, copilul poate avea dificultăți să accepte separarea și să adoarmă.

Niciun părinte nu se poate simți bine în pielea lui sau în legătură cu ce le-a făcut propriilor copii în această stare de spirit inferioară. Și, totuși, când părinții nu au reflectat asupra propriilor experiențe, ei se pot întoarce în repetate rânduri pe această cale inferioară. Motivul poate consta, parțial, în faptul că, în clipa când ne aflăm efectiv în această stare inferioară, este dificil să revenim într-un mod superior de procesare. Reflecția asupra originilor problemelor noastre poate spori înțelegerea de sine și creează o reziliență care poate minimiza intrarea noastră pe calea inferioară.

Modul superior de procesare folosește o parte a creierului numită cortex prefrontal, care este localizată în fața părții de sus a creierului; din această cauză îl vom numi calea superioară. Când procesarea se produce pe calea superioară, suntem capabili să angajăm procesele raționale, de gândire reflexivă, ale creierului, ceea ce susține abilitatea noastră de a reflecta asupra posibilităților și asupra modului în care vom acționa și a consecințelor lui. Calea superioară ne permite să facem opțiuni flexibile care ne susțin valorile în privința creșterii propriilor copii. Asta nu înseamnă că nu vor mai fi conflicte sau că copiii noștri nu vor fi niciodată indispuși sau nefericiți. Înseamnă că putem alege cum să răspundem la comportamentul lor. Dacă pornim pe calea superioară, ni se oferă ocazia să fim reflexivi și voluntari în comunicarea noastră și să alegem acțiuni ce încurajează o relație sănătoasă și tandră cu propriii noștri copii.

Calea inferioară

Tocmai calea inferioară este cea care pune la încercare abilitatea noastră de a fi un bun părinte. Problemele nerezolvate ale unui părinte îi pot dezorganiza atât mintea, cât și acțiunile, ceea ce îl poate face să aibă răspunsuri de o

mare intensitate emoțională și impredictibile în interacțiunile cu propriul copil. Neintenționat, el se poate comporta în modalități care sunt înspăimântătoare și derutante pentru copil.

Tabelul 9. Forme de procesare

Modul superior sau calea superioară

O formă de procesare a informațiilor ce implică procesele superioare mentale de gândire rațională și reflexivă. Procesarea specifică pentru calea superioară permite apariția prezenței conștiente, a flexibilității în răspunsurile noastre și a conștiinței de sine integratoare. Calea superioară angajează cortexul prefrontal în procesele sale.

Modul inferior sau calea inferioară

Modul inferior de procesare presupune blocarea proceselor mentale superioare și lasă individul într-o stare de emotivitate intensă, cu reacții impulsive, răspunsuri rigide și repetitive, care nu implică autoreflecție și nu ține cont de punctul de vedere al celuilalt. Când ne aflăm pe calea inferioară, angajarea cortexului prefrontal este blocată.

Imaginați-vă că sunteți un băiat în vârstă de trei ani și jumătate. Te bucuri de o ieșire în parc cu mama care se joacă cu tine, încântată de faptul că explorezi dotările terenului de joacă. Te simți iubit și prețuit. Ea îți spune că e timpul să plecați chiar când tu urci pe scara toboganului. Una dintre prietenele mamei tale trece pe acolo și ele încep să discute. După încă două, trei alunecări pe tobogan, mama ta încă discută, iar tu te îndrepți spre *jungle gym* și reușești să ajungi în vârf de unde, plin de mândrie, îi faci cu mâna mamei tale. Ea se uită la tine, apoi la ceas, devenind

brusc furioasă deoarece a întârziat la o întâlnire. Ea țipă la tine: „coboară chiar în clipa asta". Ea te amenință cu degetul și fața ei este foarte nervoasă, iar tu te întrebi ce s-a întâmplat cu mama căreia îi făcea plăcere să fie cu tine cu puțin înainte. Nedorind să intri în contact cu o „mamă nervoasă", cobori de pe stâlp și te ascunzi în tunelul prin care se merge târâș. Mama ta se întinde după tine și te trage de braț, smucindu-te cu putere și rănindu-te. Vocea și expresiile ei faciale au trecut de la nervozitate la furie, continuând să te dojenească pentru că ești un „băiat așa de rău" și nu asculți. Tu începi să plângi și încerci să o împingi de lângă tine. Furia ei crește pe măsură ce continuă să țipe la tine pentru că dai în ea. Te trage afară din tunel și, neținând cont de lacrimile tale, se grăbește la mașină, încă țipând la tine.

Figura 4

Modul superior sau calea superioară de procesare: funcționare integrată

Modul inferior sau calea inferioară neintegrată de procesare

Reacția promptă a acestei mame nu a fost o reacție la comportamentul copilului ei, ci a provenit din propriile ei probleme. Faptul de a fi observat că a întârziat la întâlnirea pe care o avea a activat, probabil, o problemă mai veche, aceea de a nu fi capabilă să-și stabilească granițe. Este posibil ca, pe vremea când respectiva mamă era copil, propria ei mamă să nu fi fost capabilă să-i satisfacă nevoile suficient de bine. În loc să primească sprijin emoțional, ea era cea care se îngrijea de nevoile mamei ei, abandonându-și propriile nevoi. Acum, reacția ei s-a declanșat instantaneu când copilul ei nu-i satisfăcea nevoia de a fi punctuală la întâlnire. Când părinții au chestiuni nerezolvate, ei se pot comporta în moduri care sunt înspăimântătoare și derutante pentru copiii lor. Există exemple cu mult mai înspăimântătoare decât acesta, dar până și fața unui părinte care se înfurie brusc poate fi foarte derutantă pentru un copil mic. Un părinte care este sursă de panică pune copilul într-o situație conflictuală, iar copilul nu poate să înțeleagă comportamentul părintelui. Un copil este confruntat atunci cu un paradox stresant pe care nu îl poate rezolva: părintele spre care copilul se îndreaptă pentru a găsi alinare este acum sursa fricii. Copilul este blocat emoțional și derutat și, de obicei, comportamentul lui se degradează.

Condițiile care suscită asemenea reacții inferioare la un părinte pot fi similare cu situații din diverse relații interpersonale sau experiențe traumatice din trecutul părintelui. Un părinte este în mod special vulnerabil, alunecarea pe calea inferioară putând fi declanșată în multe ocazii cotidiene din viața de părinte, când el sau ea răspunde copilului care îi testează limitele, când alină suferința copilului, negociază separarea dinainte de culcare sau alte separări.

Experiența căii inferioare are patru elemente: un declanșator, tranziția, absorbția și recuperarea. Declanșatorul

inițiază activarea problemelor noastre reziduale sau nerezolvate. Tranziția este sentimentul de a fi la limită, chiar înainte de a intra complet pe calea inferioară; ea poate fi rapidă sau treptată. Absorbția pe calea inferioară poate fi plină de emoții intense, inclusiv frustrarea și chiar sentimentul de necontrolat că ești blocat și nu poți ieși de pe calea inferioară. Această stare proprie modului inferior blochează procesarea mai flexibilă a părților superioare ale creierului, necesară pentru comunicarea empatică, astfel că găsirea modalităților de revenire de pe calea inferioară este un test important în menținerea unor relații sănătoase cu propriii copii.

Tabelul 10. Elementele căii inferioare

Declanșatorii: evenimente interioare sau exterioare care activează procesul specific căii inferioare.

Tranziția: trecerea de la modul integrat, superior de procesare spre abisul căii inferioare.

Imersiunea: faptul de a fi pe calea inferioară. Procesele căii superioare, autoreflecția, alinierea și *mindsight*-ul sunt suspendate.

Revenirea: procesul de reactivare a proceselor integratoare ale căii superioare. Perioada necesară revenirii poate prezenta un grad mare de risc de a reintra pe calea inferioară.

Comportamentele frecvente și neconștientizate proprii căii inferioare ale unui părinte pot produce imediat frică și derută la copil. Deseori, și părintele este derutat când resimte conflict interior, ambivalență și intruziunea unor amintiri cu încărcătură emoțională care provoacă schimbări bruște în starea sa de spirit. Uneori, părintele poate fi

rupt total de interacțiunea cu propriul copil, ajungând să fie absorbit în propriile sale procese interioare, ca răspuns la stres, și îi poate fi greu să facă față propriilor sale emoții și celor ale copilului său. Când un părinte se află pe calea de procesare inferioară, el nu poate să răspundă copilului său într-o manieră eficientă. Dacă un părinte conștientizează starea sa de furie intensă și comportamentul agresiv, cel mai bun lucru pe care poate să-l facă este de a opri interacțiunea cu propriul copil. Până când părintele se calmează, este probabil ca situația să se înrăutățească. Cel mai probabil, părintele va avea un comportament tot mai necontrolat, iar copilul va fi tot mai speriat.

Blocat pe calea inferioară

Dan a lucrat în cabinetul său cu o familie unde tatăl avea schimbări bruște între stări de spirit complet diferite, schimbări care surveneau adesea când se simțea respins. Acestea se declanșau mai ales când fiica lui nu-i făcea pe plac. Tatăl relata că simțea o „stare de mânie", de parcă „ceva era gata să plesnească". Simțea cum brațele încep să-i tremure și o presiune în cap, ca și cum era pe punctul de a exploda. Spunea că se simțea de parcă ar fi înnebunit, de parcă ar fi intrat într-un tunel, retrăgându-se din lume și îndepărtându-se de oamenii din jurul său. În acest moment era deja intrat pe calea inferioară și nu mai putea opri procesul. Știa că fața lui furioasă era schimonosită și mușchii corpului său erau tensionați. Uneori, el urla furios la fiica lui. Alteori, era stăpânit de o furie pe care nu o putea controla și o strângea foarte tare de braț sau o lovea.

Tatăl se simțea rușinat de aceste izbucniri și încerca să nege alunecările bruște și repetate către această stare

înspăimântătoare și plină de furie. Rușinea pe care o resimțea îl împiedica să se angajeze într-un proces de reparație cu fiica lui după asemenea interacțiuni înspăimântătoare. Aceste rupturi repetate fără remediere i-au creat fiicei lui imaginea unei relații cu tatăl derutante, pe care nu se putea baza. Amintirile ei legate de aceste experiențe înspăimântătoare ar putea ieși la suprafață pe măsură ce crește, exprimându-se ca niște schimbări bruște în propria ei stare de spirit, accese de furie sau imagini ale tatălui ei furios. Ea ar putea avea un sentiment general că atunci când are nevoie de ceva, ceilalți ar putea să devină nervoși și s-o trădeze. Deși nu aceasta este intenția tatălui ei, lucrurile respective sunt parte integrantă din ceea ce învață ea din experiențele cu el.

De ce tatăl se poartă astfel cu fiica lui pe care o iubește cu adevărat?

Când era copil, tatăl a fost supus în mod repetat la izbucnirile propriului său tată alcoolic, care uneori îl fugărea prin casă și îl bătea. Mama lui era depresivă și retrasă, fiind incapabilă să-l protejeze, lăsându-l extrem de vulnerabil la comportamentul impredictibil al tatălui său.

Ca adult, tatălui i-a fost greu să fie receptiv când fiica lui insista ca lucrurile să fie cum vrea ea, așa cum fac deseori copiii. Era normal ca fiica lui să se supere pe el când nu obținea ceea ce dorea. Așa fac copiii. Dar el resimțea comportamentul ei provocator ca pe o respingere, iar acest sentiment de a fi respins declanșa o cascadă de modificări bruște ale stării lui de spirit și începea să se înfurie. Așa ajungea pe calea inferioară a procesării.

Cum survine această procesare de tip inferior? Cum anume o problemă nerezolvată crește riscul de a intra pe calea inferioară? Să parcurgem etapele procesului, pentru a pătrunde în intimitatea acestor importante mecanisme

ale rupturii. Nervozitatea fiicei sale față de el inducea o schimbare în starea mentală a tatălui. Această schimbare era de acum asociată cu vederea unei fețe nervoase. Aceste asocieri activează câteva dintre problemele nerezolvate ale tatălui. Semnificația emoțională a faptului de a te simți respins și amintirile implicite neintegrate din experiențele trecute îi asediază mintea: impulsul de a fugi, imagini mentale ale tatălui său furios sau ale mamei sale depresive, reacții emoționale de groază sau rușine, senzații corporale de tensiune sau durere. Aceste asocieri sunt făcute rapid și pătrund în conștiință fără sentimentul că își amintește ceva. Ca amintiri implicite, ele sunt trăite aici și acum, ca parte a realității prezente, modelând experiențele sale interioare pe calea inferioară.

Percepția comportamentului avut de fiica lui declanșează automat în tată o cascadă de amintiri implicite. Acest asediu emoțional îi modifică rapid starea de spirit, ceea ce poate duce la o fragmentare în experimentarea fluxului conștiinței, numită disociere. Indivizii cu traume sau pierderi nerezolvate pot fi cu deosebire vulnerabili la asemenea modificări bruște și mai predispuși să intre pe calea inferioară. Uneori, o asemenea schimbare poate părea ca instalarea unei stări mentale încețoșate și înghețate. Alteori, schimbarea poate duce la instalarea subită a agitației și furiei explozive.

Tatăl trăia senzația că își „iese din minți" și că „e gata să explodeze". El era copleșit de amintiri implicite intruzive și bascula brusc spre starea sufletească din copilărie, în care abunda atât de familiarul sentiment de frică, respingere, furie și disperare. Sentimentul său de neputință și de ruptură era trăit ca rușine. El interpreta iritarea fiicei sale ca furie îndreptată împotriva lui și se simțea umilit. Înainte de a se putea smulge din avalanșa de sentimente, el intra

pe calea inferioară și devenea furios. Această procesare de tip inferior blochează tipul de procesare propriu regiunilor superioare ale creierului. În această stare alterată de disociere, el se comporta într-un mod – înspăimântător pentru fiica lui – în care nu s-ar fi comportat niciodată în mod intenționat. El își pierdea, literalmente, controlul.

Faptul că, în copilărie, acest tată a intrat în repetate rânduri în aceste stări mentale, le-a permis acestora să devină o parte a personalității sale. Această dezorganizare a experienței sale interioare a modelat direct interacțiunile sale cu fiica lui, care, la rândul ei, experimenta dezorganizarea propriei ei lumi interioare. El era blocat pe calea inferioară.

Găsirea unei ieșiri

Acest tată nu putea înțelege de ce se comporta într-o manieră atât de înspăimântătoare cu fiica sa. Inițial, în cadrul terapiei, i-a fost dificil să recunoască că aceste interacțiuni cu fiica lui aveau efectiv loc. După ce a ascultat o scurtă explicație despre cele două căi de procesare, superioară și inferioară, a căpătat puterea de a reflecta asupra propriilor sale procese interioare dintr-un punct de vedere mai obiectiv, mai „distant". Această distanță i-a dat un sentiment de siguranță și a fost capabil să depășească sentimentele de vină și rușine care îl împiedicau anterior să reflecteze asupra problemelor ce s-ar fi putut afla la originea comportamentului aspru și agresiv la adresa propriului său copil. În acest nou cadru de referință, a început terapia de vindecare a trecutului.

În urma acestui travaliu terapeutic a ieșit la suprafață povestea despre tatăl lui alcoolic și violent și experiențele

cu fiica sa. Deși, cu timpul, povestea a devenit coerentă, ea s-a înfățișat mai întâi sub forma unor straturi de simțăminte și imagini derutante și deseori înspăimântătoare. Înțelegerea modului în care memoria implicită poate să rămână în întregime intactă în condițiile unor procese explicite deficitare a furnizat un cadru semnificativ care să susțină trecerea lui spre o poveste coerentă. Pentru el, până în acel moment, singura explicație era că avea predispoziția de a-și pierde mințile într-un acces de furie. Odată cu înțelegerea creierului, a memoriei și a stărilor proprii căii inferioare, el a putut vedea că, de fapt, creierul său bloca funcția esențială de autoreflecție. Odată cu înțelegerea manierei în care regiunile prefrontale permit răspunsurile flexibile, în modul superior de procesare, a putut înțelege ce însemna, de fapt, a-și „pierde mințile" – să fie debranșat de la o parte a creierului său care era capabilă să facă alegeri raționale, chibzuite și flexibile, să piardă accesul la o gândire limpede și să fie cu adevărat blocat.

Cunoscând aceste lucruri, a putut începe să-și înțeleagă experiențele. Informațiile sale autobiografice legate de trecut trebuiau să fie asociate cu experiențele din prezent pentru a crea o poveste coerentă din experiențele sale interne și interpersonale. Povestea sa arătase că acea spaimă făcea parte atât din prezentul său, cât și din trecutul traumatic.

Rezolvarea traumelor și pierderilor

Este posibil ca, într-o formă sau alta, experiențele din copilăria noastră să fi conținut traume și pierderi. Rezolvarea traumei și a pierderii necesită înțelegerea căii inferioare și a legăturii sale cu tiparele unor experiențe din trecut.

Transmiterea unor probleme nerezolvate de la o generație la alta produce și perpetuează suferințe emoționale inutile. Dacă propriile noastre probleme rămân nerezolvate, este foarte posibil ca haosul din mințile noastre să creeze haos în mințile copiilor noștri.

Este important să recunoaștem că fiecare dintre noi poate avea probleme reziduale care creează vulnerabilități ce nu ies la iveală decât în clipa când creștem sau lucrăm cu copiii. Intrarea noastră pe calea inferioară poate să scoată la lumină problemele noastre reziduale, ca și traumele și pierderile noastre nerezolvate. Deși cei mai mulți părinți intră ocazional pe calea inferioară, traumele și pierderile nerezolvate fac să crească frecvența și intensitatea acestor stări.

Când purtăm de grijă unor copii, este inevitabil ca problemele noastre reziduale să se activeze în mințile noastre. Chiar dacă nu suntem total absorbiți în procesarea de tip inferior, în care gândirea rațională este adesea suspendată iar emoțiile intense proliferează și ne bombardează ca un tsunami, problemele reziduale ne împiedică să gândim clar. Ele ne pot prejudicia percepțiile, ne pot influența modul de luare a deciziilor, creând obstacole în calea unei comunicări concertate cu propriii copii.

Repetate și neremediate, interacțiunile de tip inferior pot prejudicia ABC-ul de bază al atașamentului. Copiii au nevoie ca noi să ne *aliniem* lor pentru a obține *echilibrul* care le permite să creeze o minte *coerentă*. Coerența este o stare mentală în care lumea interioară poate să se adapteze la lumea mereu schimbătoare a experiențelor exterioare. Coerența permite apariția sentimentului de a fi conectat la sine și cu ceilalți. Experiențele căii inferioare, generate adesea de probleme reziduale și nerezolvate, pot deconecta acele părți ale creierului părinților care permit apariția

unei comunicări aliniate. În acel moment, copiii nu resimt coordonarea și nu pot progresa pentru a dobândi echilibrul sau coerența.

Adesea, problemele nerezolvate implică traume sau pierderi și pot crea mai multe ravagii interioare și interpersonale decât problemele reziduale. Cum abordați astfel de probleme nerezolvate? Dacă în clipa în care vă gândiți la pierderi sau traume, descoperiți că sunteți derutat și dezorganizat, poate că este cazul să reflectați asupra acelor evenimente și să analizați ce impact au avut asupra vieții, relațiilor și opțiunilor dvs. Porniți de la premisa că dvs. și părinții dvs. ați făcut tot ce v-a stat în putere în acele împrejurări. În loc de a blama sau judeca, fiți blând cu dvs. înșivă. Acordați respect senzațiilor dvs. corporale, emoțiilor și imaginilor care vă vin în minte. Vindecarea traumelor și pierderilor nerezolvate necesită timp, răbdare și sprijin. Dacă resimți lipsa unei soluții ca pe un haos care uneori implică emoții intense, gândire confuză, capacitate deficitară de a vă exprima în fața celorlalți sau izolare socială, un profesionist calificat ar putea să vă ofere sprijinul necesar în procesul de vindecare.

Nimeni nu trece prin viață fără a avea parte de pierderi. Doliul interior ca răspuns la pierderea cuiva drag este o experiență inevitabilă a fiecăruia dintre noi. Doliul interior sănătos este un proces normal. El permite o reorganizare internă a relației noastre cu cel drag după moarte. A continua să ai sentimente sau să te gândești la cei dragi care nu mai sunt printre noi poate fi o parte a doliului sănătos.

Cu toate acestea, corpul și mintea noastră nu sunt făcute să sufere activ pentru totdeauna. Pierderile nerezolvate pot să se exprime ca gânduri și sentimente intruzive continue legate de cineva drag decedat cu mult timp în urmă. Suferința îndelungată sau patologică poate să impli-

ce stări de doliu prelungite care nu par să ajungă la o rezolvare. Acesta poate presupune perioade prelungite de izolare socială și dificultăți în activitățile cotidiene, datorită naturii intruzive, persistente și copleșitoare a pierderilor nerezolvate. Dacă autoreflecția sau participarea la grupuri de sprijin nu ajută la apropierea de o rezolvare, asistența unui profesionist se poate dovedi utilă.

Este important să ne amintim că și copiii răspund prin suferință atunci când au parte de pierderi. Faptul de a-ți ajuta copilul să integreze această suferință îl poate ajuta să înțeleagă aceste experiențe, astfel încât ele să nu mai aibă o influență perturbatoare asupra vieții sale. Un copil poate experimenta doliul nu doar pentru moartea cuiva drag, dar și în multe alte situații, care ar putea să nu vă afecteze în același mod. Pierderea unei persoane care îl îngrijea, o modificare a disponibilității părinților față de el când există un divorț, sau chiar mutarea într-o casă nouă sunt schimbări foarte semnificative pentru un copil, implicând deseori percepția unei pierderi. Părintele poate ajuta un copil să-și înțeleagă experiențele povestindu-i evenimentele din perspectiva experienței copilului. Când reformulați povestea, aveți grijă să vă concentrați asupra sentimentelor copilului, nu asupra celor proprii sau a modului în care ați dori să simtă copilul dvs.

Când oglindiți experiența subiectivă a copiilor, ei pot integra mai bine pierderea. Afirmațiile reflexive pot fi foarte utile. Iată câteva exemple. Dacă ați fost nevoit să găsiți o altă bonă pentru copilul dvs. încă mic, îi puteți spune: „Anna te-a îngrijit de când erai foarte mic. Probabil că nu vroiai să plece. Ți-ai dori să o poți vedea încă în fiecare zi?" Sau, după un divorț: „Sunt convinsă că e greu când Mami și Tati locuiesc în case diferite și nici măcar nu poți hotărî unde dorești să dormi. Ce este cel mai greu pentru tine de

când Mami a divorțat?" Sau, când familia se mută într-o locuință nouă: „Poate fi dificil să te obișnuiești să locuiești într-o casă nouă. Ce-ți lipsește cel mai mult din vechea noastră casă?" Copiii au de câștigat enorm când folosim experiențe concrete, precum cărțile și desenatul, pentru a-i ajuta să-și proceseze experiențele.

Părintele poate ajuta un copil să înțeleagă experiențele derutante și înspăimântătoare legate de pierderi. Ceea ce noi am putea considera ca nesemnificativ poate fi foarte important pentru un copil mic. Următoarea poveste este un exemplu despre cum poate să difere experiența unui copil de cea a părintelui.

Un tată a mers la magazinul de mobilă pentru copii cu fiul său în vârstă de trei ani și jumătate, pentru a alege o saltea pentru bebelușul care urma să sosească în curând. Amândoi erau bucuroși să împărtășească această experiență, iar micuțul se simțea ca un băiat mare. Tatăl a dus salteaua afară la mașină, în fața intrării, crezând că fiul lui se afla lângă el. A pus salteaua în mașină și s-a întors să-și ajute fiul să urce pe scaunul mașinii. Pentru câteva clipe, fiul nu și-a mai văzut tatăl, deoarece salteaua îi acoperea câmpul vizual, și stătea cu spatele la tatăl său cu lacrimi curgându-i pe obraji. Copilul nu-și văzuse tatăl punând salteaua în mașină și credea că fusese lăsat singur în magazin. Tatăl a liniștit copilul că nu-l va lăsa niciodată singur și că, de fapt, fusese acolo tot timpul. Când au ajuns acasă, băiețelul i-a spus mamei că tatăl lui „îl lăsase singur la magazin". Ea a ascultat cu atenție relatarea evenimentelor și experiențelor amândurora și a reluat povestea pentru fiul ei, care era nerăbdător să înțeleagă această experiență traumatică. După ce i-a spus povestea de câteva ori, copilul părea mai liniștit, iar chestiunea părea să se fi rezolvat. Mama a încheiat cu afirmația: „Dacă ai vreodată întrebări

despre ce s-a întâmplat, poți să mă întrebi pe mine". După amiaza târziu, în timp ce mama și copilul se jucau împreună, copilul a privit-o și a întrebat-o: „E adevărat că Tati m-a lăsat singur la magazin?" El procesa încă sentimentul de abandon, deși el își pierduse tatăl din ochi doar pentru două minute, iar tatăl său nu-l părăsise de fapt nici un moment.

Copiii au nevoie de timp pentru a-și procesa sentimentele și a-și înțelege experiențele. Stresul emoțional al acestui copil din timpul acelor câteva minute a creat o stare de abandon emoțional și spaimă care a avut un impact puternic asupra minții sale. Spunând încă o dată povestea, discutând ulterior cu el despre experiența lui terifiantă și lăsând deschisă posibilitatea unei comunicări viitoare, părinții își pot ajuta copilul să înțeleagă o experiență deranjantă.

A pune fragmentele laolaltă

Când evenimentele traumatice nu sunt rezolvate, ele continuă să ne influențeze viața cotidiană. În cazul traumelor nerezolvate, pot exista o multitudine de moduri în care experiențele copleșitoare continuă să vă influențeze în prezent. De exemplu, când reflectați asupra sentimentelor legate de momente când v-ați simțit amenințat sau înfricoșat, puteți resimți o avalanșă de emoții sau o începătoșare a gândirii. Asta poate fi un semn al absenței unei rezolvări. Absența rezolvării se poate manifesta și prin izolarea memoriei implicite de memoria explicită. Diferitele elemente ale procesării implicite, inclusiv emoțiile, impulsurile comportamentale, percepțiile și, probabil, senzațiile corporale, pot impregna atenția noastră conștientă fără să vă simțiți ca și cum vă amintiți ceva.

Aceste elemente ale memoriei implicite sunt reactivări ale unei experiențe trecute. Puteți să avea senzația unei experiențe complete și copleșitoare. Este ceea ce se numește *flashback*. Sau se poate să existe doar o intruziune a unor elemente fragmentare aparținând experiențelor trecute, care nu oferă imaginea unui întreg eveniment. Intruziunea unor fragmente disparate de percepție (ca niște imagini fără sunete), senzații corporale (durere într-un membru), emoții intense (frică sau furie), impulsuri comportamentale (precum rămâi nemișcat sau fugi), pot pătrunde în conștiința ta. Ele pot să nu-ți dea sentimentul că sunt amintiri, că reprezintă ceva din trecut, dar ele pot fi, de fapt, elemente ale amintirilor „exclusiv-implicite".

În cazul unei traume nerezolvate, putem experimenta atât amintiri „exclusiv-implicite" și fragmente ale memoriei explicite care nu au fost structurate într-o poveste de viață coerentă. Amintirile explicite dau sentimentul că-ți amintești un eveniment din trecut. Dacă sunt autobiografice, ele vor fi însoțite de un sentiment de sine și o percepție a timpului. Putem experimenta această memorie explicită neintegrată ca fărâme și bucăți din trecutul nostru care nu se potrivesc într-un tablou narativ mai amplu al vieților noastre. Narațiunile vieților noastre se ivesc pe măsură ce procesele noastre explicite integrează gama largă de elemente ale memoriei în povestea vieților noastre. Reflecția asupra acestor elemente ale memoriei este crucială pentru a rezolva aceste fragmente disparate ale traumelor noastre din trecut și pentru a le integra într-o poveste coerentă de viață.

Din moment ce reflecția este, adesea, suspendată când intrăm pe calea inferioară, trebuie să facem mai întâi

munca de a ne îmbunătăți abilitățile de revenire după o experiență pe calea inferioară, înainte de a ne aprofunda înțelegerea de sine.

Odată cu trecerea timpului, posibilitatea unei asemenea reflecții va crește în momentele de tranziție spre calea inferioară și poate chiar pe calea inferioară. Unii oameni se descriu ca fiind capabili să se observe ca de la distanță, chiar dacă nu își pot schimba comportamentul câtă vreme sunt pe calea inferioară. A fi capabil să dobândești această atitudine de observator este un bun început pentru a te elibera de închisoarea pe care o poate reprezenta calea inferioară.

Pe calea inferioară se pot activa răspunsurile noastre instinctuale de supraviețuire (luptă, fugi sau încremenește) putându-ne domina comportamentul. Răspunsul corpului poate revela aceste vechi reflexe instinctuale în tiparele automate de răspuns, precum tensionarea mușchilor la mânie, impulsul de a fugi odată cu apariția fricii sau senzația de a fi înghețat și imobilizat. Conștientizarea senzațiilor noastre corporale este primul pas spre înțelegerea experienței de pe calea inferioară. Un efort conștient de a ne influența reacțiile corporale pe calea inferioară ne poate ajuta să ne eliberăm din închisoarea acestor reflexe adânc întipărite. Creierul privește spre corp pentru a ști cum se simte și pentru a analiza semnificația lucrurilor; astfel, faptul de a deveni conștienți de reacțiile noastre corporale poate fi un mijloc direct și eficient de a face față imersiunii pe calea inferioară.

Pentru schimbarea impactului pe care calea inferioară îl are asupra vieților noastre poate fi nevoie de a ne familiariza cu originile acestor experiențe și a ne lăsa mintea să pătrundă în adâncimile straturilor de semnificații personale

care le înconjoară. De exemplu, experiența de a fi neînțeles activează un sentiment subit de rușine, cu o senzație de „gol în stomac" și evitarea privirii celuilalt. Înțelegerea declanșatorului către acea cale inferioară – sentimentul de rușine – poate fi importantă pentru a nu mai fi obligați să repetăm asemenea imersiuni. Pentru alții, faptul de a fi ignorați trezește o stare de furie care poate iniția tranziția către o mânie de tip inferior din care poate fi dificil să-ți revii. Înțelegerea declanșatorilor specifici și a modului în care ei activează niște răspunsuri specifice de ordin emoțional este crucială pentru a conferi coerență acestor experiențe și apoi pentru rezolvarea unor asemenea aspecte vulnerabile din viața cuiva.

Cunoștințele legate de creier îi pot permite cuiva să treacă de la judecata de sine la acceptarea de sine. Capacitatea noastră de a intra în stări de autoreflecție are nevoie de perioade de singurătate, condiție dificil de realizat de către părinții cu copii mici. Chiar și câteva momente de reflecție la sfârșitul zilei sau relatarea poveștii experiențelor noastre unui prieten, mai ales a celor care au conținut emoțional, se pot dovedi benefice.

După o ceartă, cânt v-ați simțit frustrat de comportamentul copilului dvs. și de propria dvs. reacție la comportamentul lui, v-ați putea întreba: „De ce am făcut ceea ce am făcut?", „De ce am crezut că purtarea mea poate să aducă o schimbare pozitivă la copilul meu?". Acest gen de întrebări te pot ajuta să îți dezvolți autoreflecția. Asemenea experiențe reflexive deplin conștiente ne permit să aducem împreună elemente ale lumilor noastre interioare care poate au fost izolate de decenii. Un cadru de înțelegere a creierului și a minții poate aprofunda procesele noastre de autoreflecție.

Conștiința corporală și autoreflecția pot fi urmate de alte experiențe care facilitează procesul de vindecare. Ținerea unui jurnal poate avea efecte integratoare și vindecătoare. Încrederea în oameni care pot fi martorii suferințelor și strădaniilor noastre poate să dea noi valențe de claritate și coerență vieților noastre.

Cum începem procesul de vindecare? Puteți începe scriind despre amintirile dvs. sau discutând despre ele cu un adult de încredere, care poate să sprijine progresul dvs. în acest proces. Copiii pot fi împovărați de experiențele părintelui și nu este rolul lor să vă ofere sprijin emoțional. Dacă traumele au survenit de timpuriu, au fost intense și repetate, ajutorul profesionist poate constitui o parte importantă a călătoriei dvs. spre vindecare și spre crearea unei povești de viață coerente. Rezolvarea traumelor și pierderilor este posibilă, fiind importantă atât pentru dvs., cât și pentru copiii dvs. Nu fiți paralizat de teama confruntării cu aceste probleme nerezolvate. Nu mai trebuie să vă lăsați controlat de ele și nu trebuie să mai influențeze viețile copiilor dvs.

Exerciții introspective

1. Reflectați asupra episoadelor când ați intrat în stări specifice pentru calea inferioară cu propriii copii. Cum ați acționat în asemenea momente? Cum au răspuns copiii dvs. când vă aflați pe calea inferioară? Puteți recunoaște senzația asociată momentului când părăsiți calea superioară? Cunoașterea declanșatorilor dvs. și conștientizarea momentului când intrați pe calea inferioară sunt primii pași spre schimbarea modului în care ei vă pot influența viața și modurile de a relaționa cu propriii copii.

2. Există anumite interacțiuni cu propriii copii care vă aduc adesea în starea specifică căii inferioare? Pot exista teme recurente care vă pot permite să înțelegeți propriile experiențe cu calea inferioară. Ce interacțiuni cu propriii copii vă umplu de emoții copleșitoare, precum frica, furia, tristețea sau rușinea? Pentru unii, faptul de a se simți abandonați sau invizibili îi apropie de tranziția către calea inferioară. Pentru alții, faptul de a se simți incompetenți îi „înnebunește". Ce temă acționează ca declanșator și vă aduce la limita răbdării? Încercați să aprofundați înțelegerea acelei teme din viața dvs. Ce elemente ale acelei teme personale fac întoarcerea pe calea superioară în mod special dificilă?

3. Dacă ați intrat deja pe calea inferioară, autoreflecția poate fi foarte dificilă. Dacă este posibil, opriți interacțiunea cu propriii copii. Faceți puțină mișcare, întindeți-vă, mergeți. Observați-vă respirația. Pe măsură ce începeți să vă calmați, observați senzațiile interioare și interacțiunile interpersonale. S-ar putea să descoperiți că anumite tehnici de „vorbire-cu-sine" sunt utile pentru a vă ajuta să diminuați intensitatea sentimentelor și comportamentelor dvs. „Am nevoie să mă calmez". „Sunt pe calea inferioară, iar aceste sentimente și impulsuri nu trebuie luate ca atare". „Am nevoie de o pauză chiar acum. Nu perpetua această stare... la o pauză". Chiar dacă aceste strategii nu duc la o revenire imediată, deseori ele pot să ajute la diminuarea impactului distructiv al căilor inferioare asupra copiilor dvs. și asupra sentimentului dvs. de sine. În cele din urmă, vorbirea-cu-sine și reflecțiile bazate pe observarea căii inferioare pot să ajute la diminuarea intensității și duratei sale și să faciliteze o recuperare treptată, dar sigură. Cu ajutorul reflecției și *insight*-ului aveți libertatea să limitați impactul negativ al căii inferioare, alegând un set de răspunsuri noi și flexibile.

4. Luați în considerare posibilitatea de a schimba tiparele trecutului. Când se activează o problemă și sunteți pe punctul de a începe tranziția spre calea inferioară, amintiți-vă că este posibilă o cale alternativă. Inspirați. Numărați până la zece. Opriți-vă și beți un pahar cu apă. Îndepărtați-vă de situație luând o „pauză emoțională". Acum, că v-ați distanțat cumva, reflectați asupra a ceea ce s-a întâmplat. Urmăriți originile din trecut care au condus la răspunsurile prezente. Nu mai e nevoie să urmați aceste cărări mereu bătute. Puteți alege să nu repetați vechile tipare. Cum ați putea răspunde diferit data viitoare?

CE SPUNE ŞTIINŢA

Creierul în palma mâinii tale

Pentru a înțelege modul în care mintea este capabilă să funcționeze ca un sistem integrat care obține un echilibru între corp și creier și în cadrul relațiilor interpersonale, este necesar să examinăm în profunzime maniera în care mintea ia naștere din procesele neurofiziologice și din interacțiunile sociale. Așa cum am văzut, perspectiva oferită de neurobiologia interpersonală ne permite să privim mintea ca pe un proces care implică un flux de energie și informații. Acest flux este determinat de conexiunile dintre neuronii din creier, ca și de comunicarea dintre oameni. În comunicarea conjugată, se obține un sentiment de echilibru între crearea neuronală a unui sine interior și răspunsurile exterioare ale lumii sociale. Dar cum funcționează, de fapt, creierul pentru a obține o formă de echilibru în sine, în corp și în mediul social?

Pentru a începe să răspundem la această întrebare, putem examina mai atent modul în care anatomia creierului, structu-

ra sa, este legată de ceea ce face, de funcțiile sale. Descoperirile care apar în domeniul neuroștiințelor ne oferă o imagine fascinantă a relației dintre structura și funcționarea creierului. Deși creierul este foarte complex, cu miliarde de neuroni și trilioane de conexiuni ca-ntr-o pânză de păianjen, putem înțelege maniera în care procesele mentale iau naștere din această structură neuronală complexă examinând arhitectura globală a creierului.

Următorul model s-a dovedit util atât profesioniștilor, cât și părinților în alcătuirea unei hărți a creierului și a modului în care el creează procesele mentale. Modelul este util mai ales deoarece ne arată modul în care mintea creează calea superioară în stările integratoare și pe cea inferioară în stările dezintegrate, disociate de funcționare.

Dacă îndoiți degetul mare în palma mâinii și îndoiți degetele peste el, veți avea o reprezentare generală a creierului care este surprinzător de precisă. Putem crea un model, așa cum fac mulți neurobiologi, împărțind creierul în trei regiuni principale (modelul „creierului triunic" al lui Paul MacLean) și examinând unele interrelații dintre aceste regiuni separate din punct de vedere anatomic, dar interconectate din punct de vedere funcțional: trunchiul cerebral, regiunile limbice și cortexul.

Ridicați pumnul, astfel încât să puteți vedea unghiile. Cele două unghii din mijloc se află în spatele ochilor, în acest cap imaginar. Urechile ies pe laturi, partea superioară a capului este partea de sus a degetelor dvs. îndoite, ceafa corespunde părții din spate a pumnului, iar gâtul este reprezentat de încheietura mâinii. Partea centrală a încheieturii reprezintă măduva spinării ce vine din coloana vertebrală.

Centrul palmei tale simbolizează trunchiul cerebral, care ia naștere din măduva spinării. Trunchiul cerebral, zona cea mai joasă a creierului, este cea mai veche parte a sa în termeni de evoluție, numită uneori „creier primitiv" sau „reptilian". Este partea din sistemul cerebral care preia informațiile din lumea exterioară prin intermediul senzațiilor transmise chiar de

corp și de sistemul perceptiv (cu excepția mirosului) și joacă un rol important în echilibrarea stărilor de veghe și somn. El este, de asemenea, important pentru mijlocirea principalelor reflexe de supraviețuire: luptă, fugi, încremenește sau leșină.

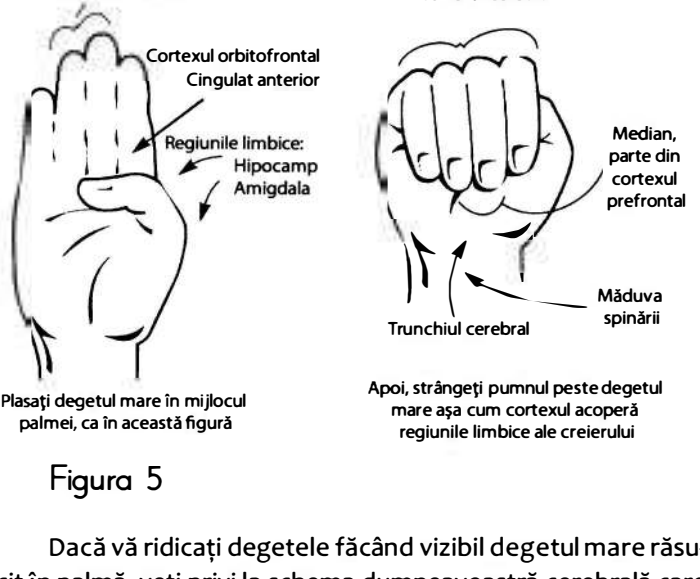


Figura 5

Dacă vă ridicați degetele făcând vizibil degetul mare răsucit în palmă, veți privi la schema dumneavoastră cerebrală care simbolizează structurile limbice, care mijlocesc emoția și generează stări motivaționale. Aceste funcții limbice de importanță crucială influențează procesele din întreg creierul. Emoția nu este limitată la aceste circuite limbice, ci pare să influențeze practic toate circuitele neuronale și procesele mentale care iau naștere din ele. Structurile limbice au aceleași origini de evoluție și aceiași neurotransmițători. Influența lor este atât de extinsă, încât oamenii de știință nu au putut identifica cu certitudine unde începe și unde sfârșește structura lor ca sistem. Din aceste motive, mulți neurobiologi moderni sunt în căutarea unui alt termen, în afară de „sistem", pentru aceste regiuni limbice. Mare parte din creier este divizată în două emisfere, și multe structuri precum hipocampul sunt situate în

ambele emisfere. Pentru a nu complica acest model, ne vom referi la hipocamp, mai degrabă decât la hipocampii drept și stâng, deși ar putea exista o diferență funcțională în tipul de procesare efectuat de cele două părți.

Când un om de știință spune că o anumită structură *mijlocește* o funcție, de exemplu, hipocampul mijlocește memoria explicită, asta înseamnă că diferite studii au sugerat că pentru ca acea funcție să opereze (memoria explicită), o structură sănătoasă și intactă (hipocampul) joacă un rol esențial. A juca un rol înseamnă deseori că procesarea neuronală a acelei regiuni reprezintă fie un element constitutiv esențial (precum procesarea vizuală a contrastelor dintre lumină-și-întuneric), fie un proces global (precum percepția unui obiect). Acest lucru poate însemna de asemenea că regiunea îndeplinește o funcție integratoare esențială, unificând procesările neuronale din alte regiuni într-un tot funcțional. După cum vom vedea, structurile limbice sunt deseori esențiale în acest mod integrativ.

Există câteva zone din regiunea limbică pe care este important să le cunoaștem, având repercusiuni în creșterea și educarea copiilor: hipocampul, amigdala și cortexul orbitofrontal. Împreună, aceste structuri permit minții să îndeplinească funcții importante care ajută persoana să creeze echilibru în corp, să se adapteze la cerințele unui mediu în perpetuă schimbare și să creeze legături semnificative cu ceilalți. Ipoteza noastră este că, prin relațiile de atașament, prin conexiunile integratoare dintre copil și părinte, care respectă diferențele și încurajează relații pline de compasiune, aceste structuri ating un nivel de funcționare integratoare în interiorul creierului care îi permit unui copil să se dezvolte fericit.

Am vorbit despre hipocamp în Capitolul I, când ne-am ocupat de memorie. În modelul din palma dvs., hipocampul este segmentul median al degetului mare. Hipocampul servește drept cartograf cognitiv, creând legături între impulsuri neuronale distribuite pe o suprafață întinsă care sunt importante pentru

integrarea unui număr de procese care dau naștere memoriei explicite factuale și autobiografice.

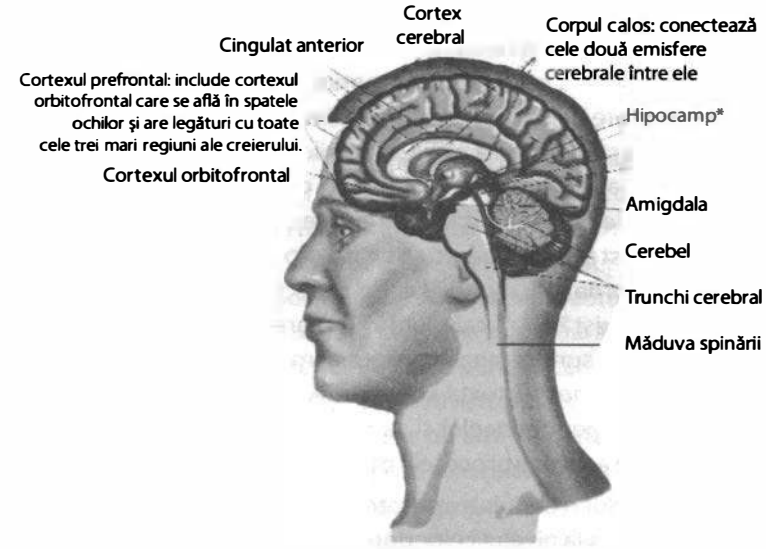

Cortex cerebral
Cingulat anterior
Corpul calos: conectează cele două emisfere cerebrale între ele
Cortexul prefrontal: include cortexul orbitofrontal care se află în spatele ochilor și are legături cu toate cele trei mari regiuni ale creierului.
Hipocamp*
Cortexul orbitofrontal
Amigdala
Cerebel
Trunchi cerebral
Măduva spinării

Figura 6. Diagrama creierului uman cu vedere dinspre mijloc spre partea dreaptă. Sunt indicate câteva zone importante ale creierului, inclusiv trunchiul cerebral, regiunile limbice (amigdala, hipocampul, cingulatul anterior) și cortexul cerebral (cu regiunile prefrontale care includ cortexul orbitofrontal, considerat de asemenea o structură limbică).

*Zona hașurată reprezintă locul unde ar trebui să fie situat hipocampul pe cealaltă latură a trunchiului cerebral din această diagramă. La capătul hipocampului este amigdala, regiune care procesează emoția. Ambele aceste structuri fac parte din lobul temporal median.

Amigdala este articulația dinaintea segmentului median al degetului mare, la capătul hipocampului și se continuă în profunzimea creierului însuși. Amigdala este importantă pentru

procesarea unui număr de emoții, în special a fricii. „Procesare" înseamnă atât generarea unor stări emoționale interne și a expresiei sale exterioare, cât și a face posibilă percepția unor asemenea stări în expresiile altora. De exemplu, amigdala are celule specializate în recunoașterea feței care devin active ca răspuns la niște fețe expresive emoțional. Amigdala este unul dintre multele centre de evaluare din creier care evaluează semnificația stimulilor primiți. Cercetările dedicate acestei zone importante au relevat modalitățile în care amigdala influențează o „cale rapidă" a bias-ării perceptive, în care atenția conștientă este ocolită pentru a alerta rapid sistemul perceptiv pentru a acorda mai multă atenție aspectelor amenințătoare din mediu. Există și o „cale lentă" în care stările emoționale cum este frica sunt semnalate mecanismelor de procesare ale conștiinței din neocortexul superior. Acest dispozitiv ne permite să percepem pericolul și să reacționăm rapid fără a mai aștepta să se activeze procesele mai lente ale minții conștiente.

În modelul creierului reprezentat de mâna dvs., cingulatul anterior se află la nivelul celor două unghii din mijloc. În creier, cingulatul anterior este situat deasupra corpului calos, fâșia de țesut care leagă între ele emisferele stângă și dreaptă. Unii oameni consideră că această regiune este directorul șef al creierului. Ea ajută la coordonarea acțiunilor noastre cu gândurile și corpurile noastre. Ea „distribuie resursele de atenție", mai precis determină încotro ne îndreptăm atenția. De asemenea, cingulatul anterior preia semnalele venite de la corp, un proces important în crearea emoției.

Circuitele limbice influențează direct funcționarea unei importante structuri cerebrale ce nu poate fi ușor localizată pe modelul de pe mână, hipotalamusul. Unii autori includ hipotalamusul ca o parte a circuitelor limbice. Hipotalamusul este un centru neuroendocrin esențial care inițiază secrețiile hormonale și fluxul de neurotransmițători implicat în coordonarea multor funcții creier-corp, inclusiv experiența de foame și sațietate și răspunsul la stres. Nici cerebelul nu poate fi repre-

zentat ușor pe modelul nostru, situat acolo unde mâna se conectează cu încheietura. Cerebelul este important pentru echilibrul fizic, jucând de asemenea un rol important, nou descoperit, în procesarea informațiilor. Tot cerebelul trimite către hipotalamus fibre inhibitorii GABA (acid gama amino butiric), care calmează iritabilitatea emoțională, inhibând și creșterea corpului calos și a creierului ca întreg.

Cortexul orbitofrontal, ultima dintre structurile limbice din modelul nostru, este și el situat în cea de-a treia zonă principală a creierului, neocortexul, care, pe modelul din mâna noastră este reprezentat de degetele tale închise deasupra degetului mare. Cunoscută și sub numele de cortex cerebral sau cortex, această regiune este situată în partea superioară a creierului și este considerată, de regulă, ca fiind centrul celor mai evoluate funcțiuni cerebrale: gândirea abstractă, reflecția și conștiința, care diferențiază ființele umane de alte animale. Cortexul are un număr de lobi care mijlocesc funcții distincte precum procesarea vizuală, auditivă și acțiunea motrică. În creșterea și educarea copiilor suntem interesați în special de partea frontală a neocortexului, numită lobul frontal. Reprezentat de partea frontală a degetelor tale de la a doua articulație până la unghii, lobul frontal mijlocește procesele raționale și de asociație. Partea din față a lobului frontal este numită cortex prefrontal și este simbolizată de porțiunea cuprinsă între articulația ultimei falange și unghii.

Două zone importante ale cortexului prefrontal sunt părțile laterale, numite cortex dorsal lateral prefrontal, și părțile mediane, inclusiv cortexul orbitofrontal și regiunile mediane prefrontale. Cortexul prefontal dorsal lateral, simbolizat de ultimele falange ale degetelor dinspre exterior, reprezintă centrele memoriei active – tabla de scris a minții – care îți îngăduie să-ți amintești un număr de telefon suficient timp pentru a-l forma sau o frază suficient pentru a o spune și a-ți aminti ceea ce ai spus. Cortexul orbitofrontal este numit astfel deoarece este situat în spatele orbitelor oculare. Pe modelul de pe mână,

cele două degete din mijloc de la ultima articulație până la unghii reprezintă cortexul orbitofrontal și celelalte regiuni mediane prefrontale. Unii neurobiologi grupează cortexul orbitofrontal împreună cu regiunea cu care este legat anatomic, cingulatul anterior. Studiile efectuate de J. Douglas Bremner și alții au demonstrat, de exemplu, că cingulatul anterior și cortexul orbitofrontal funcționează ca un circuit ale cărui interacțiuni cu hipocampul și amigdala pot fi serios prejudiciate în cazul unei afecțiuni numite stres post-traumatic. Așa cum vom vedea, coordonarea dintre cortexul prefontal și aceste structuri limbice este esențială pentru o funcționare flexibilă.

Pe modelul de pe mână, observați cum unghiile degetelor 3 și 4, „regiunile mediane" ale cortexului prefrontal, legate, firește, de neocortex (degetele), sunt situate deasupra celorlalte structuri limbice (degetul dvs. mare) și ating chiar trunchiul cerebral (palma dvs.). Dispunerea anatomică din mâna dvs. este similară cu cea a creierului real! Cortexul prefrontal e singura zonă a creierului care este la o distanță de o sinapsă de toate cele trei regiuni principale ale creierului și chiar față de semnalele venite din interiorul corpului. El trimite și primește neuroni spre și dinspre cortex, structurile limbice și trunchiul cerebral, integrând aceste trei regiuni într-un tot funcțional. Această poziție unică îi conferă un rol special în integrarea sistemului complex al creierului. Cortexul prefrontal este zona de convergență neuronală supremă a creierului.

Una dintre multele funcții importante pe care se crede că le îndeplinește cortexul prefrontal este controlul sistemului nervos autonom (SNA), ramura sistemului nostru nervos care controlează funcțiile corporale precum ritmul cardiac, respirația și digestia. El are două ramuri: simpaticul, care este ca o accelerație, și parasimpaticul, care seamănă cu un sistem de frânare. Cele două sisteme beneficiază de un reglaj care menține corpul în echilibru, acestea fiind gata să răspundă, de exemplu, cu o stimulare simpatică intensificată în fața unei amenințări și capabile să se calmeze când pericolul a trecut. Acest autore-

glaj echilibrat este posibil să depindă de capacitatea regiunii orbitofrontale de a acționa ca un fel de ambreiaj emoțional, echilibrând accelerația și frânele corpului.

Cortexul prefrontal ajută și la echilibrarea hipotalamusului, centrul endocrin al creierului care trimite hormoni în corp. Mai mult, stările de alertă și stimulare emoțională, mijlocite de structurile trunchiului cerebral, precum formațiunea reticulată, se află sub influența directă a cortexului. Merită notat faptul că zona orbitofrontală este mai dezvoltată pe partea dreaptă a creierului. Multe dintre aceste funcțiuni de reglare au legătură cu mecanismele de răspuns la stres ale individului, care au fost de asemenea asociate predominant cu funcționarea specifică emisferei drepte. Putem înțelege de ce regiunea prefrontală a primit numele generic de „directorul șef" – deoarece ea ajută la menținerea echilibrului în corp și în minte prin integrarea celor trei principale regiuni ale creierului și prin coordonarea lor cu stările metabolice din întregul corpului.

Regiunea prefrontală are o relevanță deosebită pentru părinți deoarece ea integrează foarte multe aspecte ale creierului care sunt esențiale pentru o bună funcționare mentală și emoțională.

Pe lângă echilibrarea corpului prin sistemul nervos autonom, cortexul prefrontal este de asemenea implicat în controlul emoțiilor și în comunicarea emoțională interpersonală aliniată, care presupune adesea contactul privirilor. Împreună cu cingulatul anterior și cu regiunile strâns înrudite, el pare să joace un rol determinant în cogniția socială – capacitatea umană de a percepe experiența subiectivă a celorlalți oameni și de a înțelege interacțiunile interpersonale. Studii recente au sugerat de asemenea că această regiune este crucială pentru dezvoltarea comportamentului moral. Cortexul prefrontal are de-a face și cu flexibilitatea răspunsurilor, capacitatea de a prelua informații, de a reflecta asupra lor, de a lua în calcul diverse variante de răspuns și de a produce, apoi, un răspuns adecvat. În sfârșit, se crede că regiunile mediane ale cortexu-

lui prefrontal sunt esențiale pentru crearea conștiinței de sine și a memoriei autobiografice la oameni.

Cortexul prefrontal, cu zona sa orbitofrontală, este cea mai „înaltă" parte a sistemului limbic și cea mai „limbică" parte a neocortexului. Este punctul terminus al semnalelor provenite din sistemul nervos autonom al trunchiului cerebral, cel care exprimă și controlează funcțiile corporale. Din poziția lui anatomică unică, el îndeplinește funcții integratoare neuronale de importanță crucială. La nivelul structurilor limbice, el este o parte a unui circuit prefrontal extins, împreună cu cingulatul anterior. Această regiune prefrontală permite structurarea atenției și a acelor procese complexe de ordin autobiografic, social, corporal și emoțional, aflate sub jurisdicția zonei orbitofrontale. Deoarece cortexul orbitofrontal este interconectat cu hipocampul, el permite procesarea unor vaste hărți cognitive ale contextului și memoriei pentru a crea procesarea de tip autobiografic explicit. Deoarece are legătură cu procesarea emoțională centrală a amigdalei, care trece imediat la acțiune, cortexul prefrontal ajută la alcătuirea stărilor noastre emoționale. În sfârșit, cortexul prefrontal ajută la coordonarea propriilor noastre stări cu stările altora. Astfel, această regiune integratoare este poarta de comunicare dintre conectarea interpersonală și echilibrul interior.

Pentru menținerea pe calea superioară, este minim necesar ca funcțiile prefrontale cu rol integrator să creeze un flux de procese lăuntrice și interpersonale care permit obținerea unei funcționări flexibile, stabile și adaptate. „A fi în toate mințile" poate să depindă de capacitatea creierului nostru de a-și integra funcțiile. O regiune prefrontală bine armonizată, care este interconectată cu toate zonele importante ale creierului, poate fi o caracteristică esențială pentru a ne fi bine atât în interior, cât și în relațiile interpersonale. Alunecarea pe calea inferioară poate surveni când asemenea procese integratoare prefrontale sunt decuplate temporar. O asemenea funcționare defectuoasă a zonelor mediane ale cortexului prefrontal în re-

lație cu hipocampul și amigdala s-a demonstrat că este prezentă în tulburarea de stres post-traumatic diagnosticată clinic. Dar chiar în condiții mai puțin severe, mulți dintre noi pot fi predispuși să intre în asemenea stări de integrare prefrontală defectuoasă, sub influența unor factori de stres și a unor circumstanțe interne specifice. O astfel de deconectare poate surveni în urma unei descărcări emoționale excesive din amigdală sau a unei secreții excesive de hormoni de stres aflați sub controlul neuroendocrin al hipotalamusului. Pe măsură ce apar, aceste stări de tip inferior se pot impregna într-o formă de memorie implicită, fiind mai probabil să fie astfel reactivate. Cu alte cuvinte, tiparele de descărcare a impulsurilor nervoase ale unei stări de deconectare, proprie căii inferioare, pot fi recreate mai ușor dacă au survenit împreună cu emoții intense în trecut.

În modelul nostru de pe mână, poți avea o imagine a căii superioare închizându-ți degetele în jurul degetului mare. Acest sistem integrat reprezintă modul în care regiunile prefrontale se pot conecta cu mecanismele limbice și ale trunchiului cerebral. Starea deconectată de pe calea inferioară poate fi reprezentată ridicându-ți degetele; acum, regiunea orbitofrontală nu-și mai poate îndeplini funcțiile integratoare și de reglaj împreună cu celelalte structuri limbice. Nemaifiind conectată cu cingulatul anterior, mecanismele de atenție, sociale și emoționale se dereglează. Activitatea amigdalei nu mai este ținută în frâu de reglajul cortexului prefrontal iar emoțiile de frică, furie sau tristețe pot deveni excesive. Contextul creat de hipocamp se poate pierde, pe măsură ce și această regiune este deconectată față de integrarea prefrontală. Mai mult, ambreiajul emoțional care reglează accelerația și frânele poate deveni disfuncțional și iată-ne pe calea inferioară.

Dacă regiunea prefrontală este afectată cumva sau împiedicată temporar să coordoneze activitatea regiunilor înrudite, precum cingulatul anterior, amigdala și hipocampul, individul poate experimenta un sentiment de distanțare de ceilalți și o pierdere a sentimentului reflexiv de sine. Decuplarea acelor

procese prefrontale normal inhibitorii poate duce la activarea unor reacții impulsive și la pierderea flexibilității de răspuns. Traumele pot prejudicia capacitatea de integrare neuronală a regiunii prefrontale, care este fundamentală pentru recuperarea emoțională după evenimente traumatizante. Calea spre recuperare poate să implice cel mai probabil noi forme de învățare care ne permit să redobândim capacitatea prefrontală de a integra experiențele corporale, emoționale, autoreflexive și interpersonale într-un tot coerent.

Calea inferioară și regiunile prefrontale

Funcționarea proprie căii inferioare este un mod de procesare în care funcțiunile integratoare ale modului superior, sau calea superioară, sunt decuplate. Ce dovezi există în sprijinul acestei afirmații? Profesorii și terapeuții relatează că persoanele care cresc copii descriu adesea episoade când „își pierd mințile", „o iau razna", „le sare țandăra" sau „cad într-un abis". Aceste descrieri subiective revelează o modificare temporară în mintea normală funcțională a unei persoane. În această stare alterată, ei nu mai procesează interior informațiile, nici nu se mai comportă ca de obicei în exterior. Adesea, părinții spun că gândesc și simt în moduri pline de furie, frică sau tristețe, asupra cărora „nu au niciun control". Comportamentul lor poate deveni aspru, insensibil la nevoile copilului lor și, ocazional, vătămătoare din punct de vedere fizic.

Cum apar aceste modificări de comportament și de funcționare mentală? Pentru a emite ipoteze avizate, ne putem îndrepta privirile spre studiile dedicate creierului. Creierul ca întreg funcționează în moduri complexe bazate pe maniera în care circuite bine diferențiate se integrează într-un tot funcțional. Când integrarea neuronală este prejudiciată, funcțiile normale ale creierului care dau naștere unei minți coerente sunt perturbate. Putem apela la științele de bază și

clinice care examinează funcțiile integratoare ale creierului pentru a găsi indicii despre cum o anumită stare de funcționare poate bascula rapid către un mod de procesare mai puțin integrat și adaptat. Una dintre zonele cheie pentru integrarea neuronală este cortexul prefrontal.

În sprijinul existenței unei căi inferioare de funcționare mentală și a rolului jucat de funcțiile integratoare ale sistemului prefrontal vin sugestiile lui Mesulam (1998, 1035-1036): „Pronunțata lor conectivitate anatomică cu amigdala sugerează că sectoarele paralimbice ale zonei orbitofrontale ar putea juca un rol deosebit de important în modularea emoțională a experienței. [...] De fapt, lezarea cortexului orbitofrontal poate cauza subminarea serioasă a legăturii dintre experiență și starea emoțională adecvată și poate duce la deficiențe majore ale judecății, înțelegerii și comportamentului". Aceste descoperiri coroborate cu rolul cingulatului anterior învecinat sugerează că blocajul funcțional în aceste zone ale porțiunilor mediane ale cortexului prefrontal pot produce modificări semnificative în experiența interioară a individului și în comportamentul său exterior.

Funcțiile interconectate ale cortexurilor orbitofrontal și cingulat anterior pot fi vitale pentru crearea unei stări specifice pentru calea superioară de funcționare flexibilă. Regiunea orbitofrontală a cortexului prefrontal are conexiuni vaste cu cortexul însuși, cu toate structurile limbice, coborând până în trunchiul cerebral.

El reglează ramurile sistemului nervos autonom (SNA), care echilibrează funcții corporale precum ritmul cardiac, respirația și funcționarea aparatului gastro-intestinal. Cortexul cingulat anterior are două componente, una care reglează fluxul de informații (o zonă „cognitivă") și servește ca un director șef al atenției și o a doua zonă care preia semnalele corporale și creează stări și expresii emoționale (o zonă „emoțională"). Devinsky, Morrell și Vogt au afirmat (1995, 279; 285; 298):

> În mare, cortexul cingulat anterior pare să joace un rol crucial în comportamentele de inițiere, motivare și direcționare către un scop. [...] Cingulatul anterior și conexiunile sale furnizează mecanismele prin care afectul și intelectul pot fi îngemănate. Girul cingulat poate fi privit atât ca un amplificator, cât și ca un filtru, interconectând componentele emoționale și cognitive ale minții. Interacțiunile sociale complexe, precum cele dintre mamă și copilul mic, implică un nivel de organizare cerebrală ce o depășește pe cea obținută prin simplele arcuri reflexe senzorial-motorii.
> Câteva dintre aceste interacțiuni pot implica afectul și funcții executive la care contribuie cortexul cingulat anterior și memoria de lungă durată stocată în cortexul cingulat posterior.

În cazurile unor disfuncții ale cingulatului anterior rezultate din leziuni cerebrale, s-a raportat un număr de modificări semnificative care seamănă cu aspecte mai severe, dar similare din punct de vedere calitativ, ale presupusei căi inferioare. Devinsky și colegii observă: „Schimbările de comportament survenite în urma unor leziuni ale cortexului cingulat anterior au inclus: agresivitate sporită [...] aplatizare emoțională, motivație scăzută, [...] interacțiuni deficitare între mamă și bebeluș, nerăbdare, praguri mai scăzute pentru frică sau răspunsuri pripite și comportament deviant față de alți membri ai speciei" (Ibid., 285).

Studiile pe maimuțe și pe hamsteri au demonstrat că leziunile cingulatului anterior subminează capacitatea mamei de a-și îngriji puiul. Literatura clinică descrie experiențele unor pacienți cu leziuni cerebrale, demonstrând că „consecințele sociale ale lezării simultane a cingulatului anterior și a cortexului orbitofrontal pot fi devastatoare. [...] [Potrivit evaluării unui test clinic] în cazul leziunilor cortexului cingulat anterior și orbitofrontal, a existat o discrepanță între înțelegerea intelectuală a imaginilor și expresiile autonome [...] Cortexul cingulat și cel orbitofrontal sunt importante pentru conectarea stimuli-

lor emoționali și a schimbărilor autonome cu schimbările de comportament care urmează unor asemenea stimuli" (Ibid., 292).

Leziunile cerebrale din porțiunile mediane ale sistemului prefrontal pot duce la schimbări semnificative în funcționarea emoțională și socială care sunt mai persistente și mai severe, dar similare din punct de vedere calitativ cu schimbările pasagere descrise în cazul căii inferioare.

Crizele epileptice în regiunea cingulată reprezintă un proces neuronal care furnizează dovezile clinice pentru a confirma concepția potrivit căreia funcțiile regiunilor prefrontale pot fi temporar perturbate. Epilepsia cingulată implică perturbări funcționale în transmiterea coerentă a semnalelor neuronale și produce modificări în comportament și în experiența subiectivă care sunt de asemenea compatibile cu ipoteza noastră asupra existenței unei stări alterate care presupune schimbări pasagere, dar semnificative în funcționarea prefrontală ce duc la o stare temporară proprie căii inferioare.

Devinsky și colegii afirmă: „În condiții normale, răspunsurile comportamentale, precum vocalizarea ca răspuns la stimuli emoționali sunt facilitate grație circuitelor din cortexul cingulat anterior și regiunea motorie învecinată. În același fel, stările afective sunt parțial modulate de cortexul cingulat anterior".

Când o asemenea disfuncție cingulată este cuplată cu corespondenta ei prefrontală, în cortexul orbitofrontal, rezultă prejudicieri semnificative ale înțelegerii sociale: „Modificările dramatice de comportament ce survin în urma leziunilor cortexului cingulat anterior sunt asociate cu alte leziuni. Astfel, când sunt cuplate cu leziuni orbitofrontale, rezultă o «agnozie socială» devastatoare" (Ibid., 298). Cu alte cuvinte, când aceste două regiuni nu sunt capabile să funcționeze bine, survine o perturbare serioasă a interacțiunilor și înțelegerii sociale.

Deși nu avem încă și poate nu vom avea niciodată studii concludente ale experiențelor specifice rolului de părinte pe calea inferioară care să fie evaluate, de pildă, în cadrul unui

studiu care să implice scanarea unui creier în funcțiune, descoperiri clinice pe oameni și date provenite din studiul primatelor și al altor mamifere atestă o serie de schimbări în funcțiile de ordin emoțional, social, corporal și regulator, care reliefează un paralelism puternic cu ceea ce părinții spun că li se întâmplă în anumite condiții în interacțiunile cu propriii copii.

Pe lângă toate acestea, studii de evaluare a victimelor unor traume sugerează că zona mediană a conexiunilor funcționale ale regiunii prefrontale cu amigdala și hipocampul sunt de asemenea perturbate în stările post-traumatice. Afecțiunile post-traumatice, epilepsia cingulată și leziunile cerebrale sunt, cu siguranță, situații mai grave decât experiența unui părinte care intră pe calea inferioară. Cu toate acestea, stresul poate crea o alterare pasageră a abilității prefrontale de a integra un mod de a fi mai coerent și superior, ce poate să prezinte caracteristicile unor afecțiuni clinice cu profil mai cronic și mai sever. Pe lângă toate acestea, anumite situații cum sunt traumele și pierderile nerezolvate, absența sprijinului social sau alți factori de stres psihosocial pot predispune un părinte la a intra mai repede și mai profund într-o stare proprie căii inferioare.

O manieră convergentă de înțelegere a experienței noastre umane se bazează pe aceste descoperiri științifice pentru a sugera o perspectivă a ceea ce se petrece probabil în interiorul minților și creierilor noștri. Această perspectivă ne poate ajuta să aprofundăm modul de a înțelege ceea ce se petrece înăuntrul nostru, atunci când ne creștem și educăm copiii. O asemenea perspectivă ne ajută să depășim sentimentul că „ne pierdem mințile", senzația de a fi paralizați de vină și rușine deoarece simțim că am fost niște părinți deficitari. În schimb, putem ajunge la o înțelegere plină de compasiune față de noi înșine și la o reconectare cu stările specifice căii superioare și cu propriii noștri copii care ne așteaptă să ne întoarcem.

Lecturi recomandate

J. D. Bremner. *Does Stress Damage the Brain?* New York: Norton, 2002.

O. Devinsky, M. J. Morrell & B. A. Vogt. „Contribution of Anterior Cingulate to Behaviour". *Brain* 118 (1995): 279–306.

M. Hamner, J. Lorberbaum & M. George. „Potential Role of the Anterior Cingulate Cortex in PTSD: Review and Hypothesis". *Depression and Anxiety* 9 (1999): 1–14.

P. MacLean. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions.* New York: Plenum Press, 1990.

P.D. MacLean. „The triune brain in conflict". *Psychotherapy and Psychosomatics* 28, no. 1-4 (2010): pp. 207-220.

N. Medford & H.D. Critchley. „Conjoint activity of anterior insular and anterior cingulate cortex: awareness and response". *Brain Structure and Function* 214, no. 5-6 (2010): pp. 535-549.

M. M. Mesulam. „The evolving landscape of human cortical connectivity: Facts and inferences". *Neuroimage* 62, no. 4 (2012): pp. 2182-2189.

M. M. Mesulam. „From Sensation to Cognition". *Brain* 121 (1998): 1013–1052.

D. J. Siegel. *The Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology.* New York: WW Norton. 2012.

D.J. Siegel. *Mindsight.* New York: Random House. 2010.

D.J. Siegel. *The Mindful Brain.* New York: WW Norton. 2007.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 2012. Chapters 1 and 7.

—— „An Interpersonal Neurobiology of Psychotherapy: The Developing Mind and the Resolution of Trauma". În M. Solomon & D. J. Siegel, eds., *Healing Trauma.* New York: Norton, 2003.

CAPITOLUL VIII

CUM RELUĂM LEGĂTURA DUPĂ CE AM PIERDUT-O: RUPTURĂ ȘI REPARAȚIE

Introducere

Este inevitabil ca părinții să fie confruntați cu neînțelegeri, certuri și alte sincope în comunicarea cu propriii copii. O asemenea sincopă poartă numele de ruptură. Adesea, părinții și copiii au dorințe, obiective și proiecte diferite, ceea ce creează tensiuni în relația lor. Poate, uneori, copiii tăi vor să se joace până noaptea târziu, dar tu vrei ca ei să doarmă. Este foarte posibil ca această situație să creeze un tip de ruptură care stabilește limite. Alte rupturi, precum în situația când părintele înfricoșează copilul, sunt mai toxice și creează mai mult disconfort în mintea copilului. Deși rupturile de diverse feluri sunt, poate, inevitabile, conștientizarea lor este un pas esențial înainte ca părintele să poată restabili o legătură benefică concertată cu copilul.

Acest proces de reconectare poate fi numit reparație. Pentru a iniția un proces de reparație, este necesar ca părinții să-și poată înțelege propriul comportament și propriile emoții, precum și modul în care au contribuit la ruptură. Rupturile fără vindecare duc la o percepție tot mai acută a clivajului dintre părinte și copil. Rupturile prelungite pot crea rușine și umilință, ceea ce este toxic pentru sentimentul de sine al copilului, aflat în dezvoltare. Din

aceste motive, este absolut necesar ca părinții să-și asume responsabilitatea și să nu întârzie reconectarea cu propriii copii după o ruptură.

Mintea noastră este fundamental legată de mințile celorlalți prin transmiterea și recepționarea de semnale. Conectarea ruptă, mai ales cea care implică semnalele noastre nonverbale, separă emoțiile noastre primare de cealaltă persoană și suntem aruncați în derivă, nemaiputând să percepem reflexia propriei minți în mintea celuilalt. Nu ne mai simțim simțiți, ci neînțeleși și singuri. Când se rupe această legătură cu o persoană importantă în viața noastră, este foarte probabil ca mintea noastră să experimenteze o perturbare a funcționării ei echilibrate și coerente. Nu suntem meniți să trăim în izolare, ci depindem unul de altul pentru buna noastră stare emoțională.

Uneori, relațiile cu copiii devin tensionate. Părinților nu le place întotdeauna de copiii lor, n-au întotdeauna sentimente bune față de ei, mai ales când copiii se comportă în moduri care fac viața lor dificilă. Faptul de a fi înțelegători față de propria ta experiență emoțională îți permite să accepți aceste altercații problematice cu propriii copii cu mai puțină suferință și auto-învinuire. Uneori, sentimentul de vinovăție a unui părinte legat de propria lui furie față de copil îl împiedică să conștientizeze sau să-i pese de legătura ruptă. Din păcate, această culpabilizare poate bloca inițierea procesului de reparație și poate mări distanța dintre părinte și copil. Înțelegerea de sine legată de aceste procese poate să deschidă porțile reconectării.

Unui părinte îi poate fi dificil să stabilească structura și limitele pentru copilul lui și să ofere simultan o comunicare concertată și conectare șialiniere emoțională. Cum poate părintele să realizeze așa ceva? Echilibrul dintre structură și conectare este un obiectiv fundamental spre

care ne putem îndrepta, dar este imposibil de realizat pe deplin. Pe măsură de părinții învață să își echilibreze emoțiile fără a oscila între sentimente de vină și furie față de copiii lor, le sporește capacitatea de a oferi copilului lor atât sprijin empatic, cât și structură.

Faptul de a fi blând și empatic față de tine însuți te poate ajuta să nu te lași absorbit în propriile reacții emoționale față de copilul tău.

De una singură, înțelegerea nu poate împiedica aceste deconectări să aibă loc. Unele se vor întâmpla inevitabil. Provocarea cu care suntem toți confruntați este de a ne accepta slăbiciunile omenești cu umor și răbdare, astfel încât, la rândul nostru, să putem relaționa cu propriii copii cu deschidere și blândețe.

A ne dojeni neîncetat pentru „erorile" noastre ne ține prizonieri ai propriilor probleme emoționale și ne situează în afara relației cu copiii noștri. Este important să ne asumăm răspunderea pentru acțiunile noastre, dar să nu ne condamnăm din cauză nu suntem în stare să ne comportăm într-o manieră ideală sau pentru că nu progresăm în dezvoltarea noastră interioară.

Noi, asemenea copiilor noștri, facem tot ce putem în acest moment și, la fel ca ei, învățăm modalități mai respectuoase de a comunica. Neînțelegeri și perturbări ale legăturilor cu copiii noștri vor exista inevitabil, oricât de bine am aplica noi principiile de parentaj. Rupturile sunt o parte normală a oricărei relații. Este mai util să ne folosim energia pentru a explora posibilele căi de reconectare, privind aceste perioade ca prilejuri de a învăța lucruri noi, în loc să ne desconsiderăm pentru ceea ce credem că sunt greșelile noastre. Inspirați adânc și relaxați-vă! Cu toții învățăm pe întreaga perioadă a vieții noastre.

Deconectarea oscilantă și rupturile benigne

Legătura dintre copil și părinte se află într-o continuă schimbare. Uneori, comunicarea este conjugată și concertată, iar atât părintele, cât și copilul se simt înțeleși. Această concertare și această convergență ne fac să ne simțim bine. Când există experiențe repetate de conectare, poate exista sentimentul rezonanței, în care simțim prezența pozitivă a celuilalt în noi și simțim că avem un loc în celălalt.

Tabelul 11. Tipuri de deconectare și ruptură

Deconectarea oscilantă
Ruptura benignă
Ruptura care stabilește limite
Ruptura toxică

Prin chiar natura lui, acest nivel ideal de conectare nu poate fi menținut în mod constant. Este inevitabil să existe sincope în acest minunat sentiment de convergență. Aceste sincope iau forme diverse. În viața de zi cu zi, atât părinții, cât și copiii au nevoie, alternativ, de conectare și de solitudine. Viața este impregnată de această tensiune între conectare și autonomie. Părinții aflați într-o stare de rezonanță afectivă percep aceste nevoi ciclice ale copilului și oferă spațiul necesar pentru a putea avea loc o separare naturală, devenind, apoi, disponibili când copilul are nevoie să fie aproape de ei. Uneori, nevoia de relaționare a unui copil poate să pară intruzivă din punctul de vedere al părinților care doresc să-și rezerve timp pentru ei înșiși. Cu toate acestea, este necesar ca, mai întâi, părintele să ofere timp copilului său mic, înainte de a putea să găsească timp

pentru nevoile lui proprii. Copiii mai mari sunt mai apți să înțeleagă și să tolereze nevoia părintelui de a fi singur, deoarece ei au o percepție mai clară a limitelor dintre propriile lor nevoi de relaționare și solitudine. Adolescenții sunt o cu totul altă poveste, căutând deseori izolarea de părinți și o relaționare mai strânsă cu cei asemenea lor.

Dacă simțiți nevoia de a fi singuri, este mai util dacă puteți exprima această nevoie direct copilului dvs. A fi capabil să spui: „Am nevoie de câteva clipe de singurătate acum, dar, peste zece minute voi putea să-ți citesc povestea aceea", este mai bine decât să încerci să-ți ignori un copil sau să-i porți pică pentru că te-a „obligat" să petreci timp cu el. Permițându-i copilului să știe că simțămintele și acțiunile dvs. au legătură cu satisfacerea propriilor nevoi, nefiind un rezultat al comportamentului său, faptul că doriți să fiți singuri nu va fi perceput de copilul dvs. ca un act de respingere la adresa persoanei lui. Fără această claritate în privința propriilor dvs. nevoi, ați putea încerca să creați o distanță în moduri mai puțin benefice, înfuriindu-vă pe copilul dvs. sau crezând că el este „prea solicitant".

Alte forme de ruptură includ neînțelegerile în care un părinte nu „pricepe" mesajele transmise de copilul lui. Probabil că părintele nu era atent la ce anume comunica copilul deoarece părintele era prea îngrijorat. Poate era vorba de neputința de a înțelege semnificația mesajelor. Adesea, cuvintele copiilor nu exprimă exact ceea ce au pe suflet. Chiar dacă mesajul este ambiguu, copilul dorește, totuși, să fie înțeles. Părintele se poate concentra doar asupra aspectelor exterioare ale comportamentului unui copil, pierzând din vedere un nivel de semnificație mai profund. Părinții pot ei înșiși să transmită mesaje incongruente, ceea ce poate îi derutează foarte mult pe copii. Nici părinții

nu spun întotdeauna ce au pe suflet, iar copiii încearcă să descifreze mesajul din spatele semnalelor contradictorii.

Toate aceste situații de ruptură benignă pot fi frecvente în viața noastră cotidiană. Când copiii trec prin momente încărcate emoțional, fie că sunt entuziaști sau supărați, ei au o nevoie acută de a fi înțeleși. În asemenea momente, chiar și rupturile benigne pot fi extrem de dureroase pentru copii. Remedierea situației la timp și cu grijă este importantă, astfel încât copiii să poată dezvolta și menține un sentiment de reziliență și vitalitate.

Ruptura care stabilește limite

Copiii au de câștigat când părinții le structurează viața. Copilul învață care comportamente sunt adecvate în cadrul familiei și în mediul său lărgit prin limitele stabilite de părinți. Stabilirea limitelor poate crea tensiune între părinte și copil. Când un copil dorește să facă un anumit lucru și părintele nu-i permite respectivul comportament, poate surveni o ruptură care stabilește limite. În momentul stabilirii acestei limite, o asemenea ruptură implică disconfortul emoțional al copilului și un sentiment al pierderii contactului din partea părintelui. În această situație, dorința copilului de a îndeplini o anumită acțiune sau de a avea un obiect nu este încurajată de părinte. Lipsa acordării dintre părinte și copil îl lasă pe acesta din urmă pradă disconfortului. Copilul dorește ceva ce părintele nu-i poate da.

Părinții nu spun întotdeauna „da" la solicitările copiilor lor. Dacă un copil cere înghețată înainte de cină, vrea o jucărie de câte ori se duc la magazin sau încearcă să se urce pe masa din sufragerie, părintele este nevoit să stabilească niște limite. Aceste experiențe de stabilire a limi-

telor sunt cruciale pentru copil. Ele permit copilului să dezvolte o inhibiție sănătoasă, care-i permite să învețe că ceea ce vrea sau ceea ce face îl pune în pericol sau nu este social acceptabil în cadrul familiei.

Când un copil aude „nu", el are senzația că dorința sau acțiunea lui a fost „greșită". Părintele îl poate ajuta să-și canalizeze impulsul către ceva social acceptabil sau lipsit de pericole. Elementul cheie pentru a păstra legătura în timpul acestor interacțiuni de stabilire a limitelor este realinierea la emoțiile primare ale propriului copil. Puteți intra în empatie cu el și îi puteți transmite esența dorinței sale fără a i-o îndeplini efectiv: „Știu că ai vrea să mănânci niște înghețată. Suntem chiar înainte de cină, dar poate o să mănânci niște înghețată după aceea". Pentru un copil, este ceva cu totul diferit față de faptul de a-l auzi pe părinte spunând: „Nu! Nu se poate".

De multe ori, comentariile empatice și reflexive îl pot ajuta pe copilul dvs. să depășească frustrarea de a nu fi primit ceea ce dorea. Cu toate acestea, chiar dacă părintele dă răspunsul cel mai empatic cu putință, copilul poate, totuși, să fie iritat și să insiste în dorințele lui, indiferent ce spuneți sau faceți. Faptul de a-i permite copilului să-și consume iritarea fără a încerca să-l forțați sau să-i faceți pe plac, îi poate oferi ocazia de a învăța cum să tolereze propriul disconfort emoțional. Nu trebuie să aplanați lucrurile cedând sau încercând să vă debarasați de sentimentele lui supărătoare. A-i permite copilului dvs. să-și trăiască emoțiile și a-i da de știre că înțelegeți cât este de dificil să nu obțină ceea ce vrea este cea mai cordială și utilă atitudine pe care o puteți avea față de copilul dvs. în acel moment.

Adesea, părinții pot învăța cum să-și crească și să-și educe copiii reflectând asupra experiențelor nemulțumitoare și dificile pe care le-au avut cu ei. Iată povestea unei

mame care v-ar putea ajuta să înțelegeți mai bine dinamica relației dintre mamă și copil într-o situație de ruptură care stabilește limite.

Este ora 7.30 dimineața. Mama se află în bucătărie pregătind micul dejun și trecând în revistă mental lunga listă a lucrurilor pe care le are de făcut în acea zi. Jack, la cei patru ani ai săi, este, ca de obicei, plin de energie și începe să se urce pe niște coșuri stivuite lângă frigider. „Nu te urca pe ele. E periculos. Și, oricum, ce vrei să faci acolo sus?", întreabă mama. „Vreau frunzulițele mele", răspunde Jack.

Mama nu vrea să își bată capul cu rămășița de iarbă decorativă din coșul de Paști, așa încât minte și îi spune că nu e nici o frunzuliță pe frigider. Jack, știind că nu spune adevărul, o confruntă spunând „Ba este!" Mama, simțindu-se vinovată că a mințit, scoate planta decorativă și i-o înmânează cu ezitări fiului ei, întrebând: „Ce ai să faci cu ele?" Jack începe să tragă toate frunzele din pungă și se duce spre sufragerie. „Nu scoate toate chestiile alea din bucătărie. Nu vreau să se împrăștie prin toată casa, că rămân blocate în aspirator". Jack o ignoră până când îl strigă pe nume cu severitate și atunci el se întoarce în bucătărie. „Mă prefăceam doar", spune el în timp ce se duce către bucătăria lui de jucărie și începe să o „decoreze" punând bucăți de plante pe ea.

Tatăl stă la masă și citește ziarul. Peste câteva minute, mama vede că Jack a început să „decoreze" masa. Fiecare șervețel, ca și solnițele, sunt decorate acum cu frunze din plastic. Mama privește această situație ca pe o mare dezordine de care va trebui să se ocupe și spune cu severitate: „Să nu pui frunze în dreptul locului meu". Jack o ignoră și îi „decorează" locul. „Cei mai mulți copii n-au

frunzulițe de-astea decât de Paște", spune ea, dar Jack continuă să-și ignore mama. „Nu asculți ce-ți spun", îl dojenește ea.

Tatăl încearcă să-i vină în ajutor: „Mama ta nu vrea frunzulițe acolo". Dar Jack pare să fi surzit și își continuă jocul. În disperare de cauză, mama urlă: „Ia frunzele alea de acolo!" Tatăl îl strigă pe Jack pe un ton amenințător.

Supărat că s-a strigat la el, Jack bolborosește „Da, bine", curățând frunzulițele din dreptul locului mamei sale și aruncându-le pe podea. Această lipsă de respect ostentativă îl înfurie pe tatăl său care sare, încercând să ia cu forța frunzulițele de la fiul său. „Până aici! Gata cu frunzele!", țipă el. Jack urlă și plânge, încercând să se agațe de sacul cu iarbă și văitându-se: „Dar am făcut ce ați spus! Am dat-o la o parte!"

Dimineața s-a transformat într-un concert de țipete, în timp ce mama și tata încearcă să ia frunzulițele cu forța. Ei simt foarte bine absurditatea situației. Jack este nervos și se înfurie din ce în ce mai tare. Exasperați, părinții acceptă un „compromis", în care planta este pusă la păstrare într-un dulap. Mai târziu, când părinții lui sunt plecați, Jack își convinge bona să-l lase să împrăștie iarba prin toată casa. „Sigur, mama mă lasă s-o fac".

Cum altfel ar fi putut să decurgă dimineața? O soluție evidentă ar fi fost să se fi aruncat dinainte frunzele rămase, dacă nu i se permitea să se joace cu ele. Dar este întotdeauna ușor să-ți vezi greșelile ulterior. Există multe alte momente ale comunicării care ar fi putut da acestui scenariu o direcție mai pozitivă. Iată câteva variante. Mama ar fi putut spune adevărul despre faptul că frunzele se află pe frigider, stabilind o limită chiar în acel moment: „Da, frunzulițele sunt acolo sus, dar nu te poți juca cu ele acum. Vrei să-ți faci un plan să te joci cu ele mai târziu, după ce terminăm micul dejun?"

Ce s-ar fi întâmplat dacă mama i-ar fi dat deja frunzele pentru a-l liniști și pentru a nu se mai simți vinovată că l-a mințit, înainte de a vedea dificultățile iminente? Ea s-ar fi putut opri din pregătirea micului dejun și ar fi putut redresa situația când nivelul de iritare era încă scăzut. ,,Jack, nu poți face asta acum! Ar fi trebuit să spun: «Te joci cu frunzulițele numai după micul dejun! Acum am să le pun de-o parte, iar tu să te gândești la un loc unde să te joci cu ele mai târziu fără să faci mizerie". Stabilind de timpuriu o limită, ea poate fi mai eficientă și poate duce lucrurile până la capăt fără a-l speria sau a-l provoca să intre într-o luptă pentru putere.

Ne-am putea imagina scena cu diverse variante în punctele în care situația se agravează. În aceste puncte, ce altceva ar fi putut spune sau face părinții? Nu există un singur răspuns corect, ci mai multe alegeri pe care părintele le-ar putea face. Oricum, este important ca părintele mai curând să acționeze decât să se rezume la reacții verbale sau amenințări. După cum putem constata, Jack a continuat să forțeze nota, pentru a vedea când este ,,destul", deoarece limitele au fost stabilite într-o manieră ambivalentă iar mesajele mamei au fost neclare și incongruente. Ea a transmis mesaje ambigue care l-au încurajat să afle ce vroia să-i transmită mama lui, așa că a continuat să testeze limitele.

Faptul de a regândi scena, de a lua în considerare alte opțiuni și de a anticipa deznodămintele posibile, este un exercițiu interesant. Ați putea să vă gândiți la o situație cu propriul dvs. copil, când v-ați pierdut cumpătul și nu ați fost mulțumit(ă) de deznodământ. Încercați să înțelegeți motivele pentru care copilul dvs. a răspuns așa cum a făcut-o și ce ați fi putut face pentru a canaliza energia într-o direcție mai bună.

Trebuie să cumpănim în noi înșine pentru a ne limpezi mințile asupra limitei pe care vrem să o punem și a mesajului pe care vrem să-l transmitem. Stabilirea limitelor este un mod de a arăta respect față de noi înșine, ca și față de copiii noștri; ele sunt mai eficiente dacă le stabilim înainte de a ne enerva.

Rupturile toxice

Rupturile care implică un disconfort emoțional intens și separări dureroase între un părinte și un copil pot fi percepute ca vătămătoare pentru sentimentul de sine al copilului, fiind numite, din această cauză, „rupturi toxice". În aceste momente de conflict, copiii se pot simți respinși și extrem de singuri. Când părintele își pierde controlul asupra propriilor afecte, apucându-se să țipe, să jignească și să amenințe un copil, poate să apară o ruptură toxică. Adesea, rupturile toxice survin când un părinte alunecă pe calea inferioară. Pentru cineva aflat pe calea inferioară, comunicarea flexibilă și conjugată este imposibilă. Aceste rupturi toxice reprezintă cea mai supărătoare formă de deconectare pentru copii, deoarece ele sunt însoțite adesea de un sentiment copleșitor de rușine. Când apare rușinea, există o reacție fiziologică; copiii pot să simtă că-i doare stomacul, că au o greutate în piept și au impulsul de a evita contactul privirii. Ei se pot simți deprimați, se retrag în ei înșiși, începând să creadă despre ei că sunt „răi" și plini de defecte.

Când părinții au probleme reziduale sau nerezolvate, ei se expun unui risc sporit de a provoca o ruptură toxică cu propriii copii. Părinții se pot rătăci în abisul căii inferioare și chiar dacă recunosc ruptura toxică, este puțin probabil

că vor putea să o remedieze înainte de a reuși să se echilibreze pe ei înșiși. Această echilibrare cere deseori ca părinții să întrerupă interacțiunea cu propriul copil. Ei nu trebuie să se distanțeze fizic, ci să creeze spațiu mental pentru a deveni centrați, ceea ce este esențial pentru ca părinții să se calmeze. Dacă părinții rămân pe calea inferioară și continuă încercările de a interacționa, vor reacționa emoțional iar problemele lor reziduale le vor afecta capacitatea de a-și crește și educa propriii copii într-o manieră eficientă.

Rupturi toxice prelungite și frecvente pot avea efecte negative semnificative asupra sentimentului de sine al copilului, sentiment aflat încă în dezvoltare. Este important ca aceste rupturi să fie remediate într-o manieră empatică, efectiv și rapid, astfel încât identitatea copilului să nu fie prejudiciată.

Odată ce ne-am calmat și putem să reflectăm asupra situației, am părăsit deja calea inferioară. Pentru oricare dintre noi este dificil să ne vedem ca vătămători sau amenințători pentru copiii noștri – dar putem fi. Am putea să nu ne dorim să ne vedem în situații în care ne pierdem controlul de sine. Această respingere ne poate face să negăm rolul pe care l-am jucat în ruptura toxică a conexiunii cu propriii copii.

Este important să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre: un aspect important al remedierii este recunoașterea rolului nostru în ruperea conexiunii: „Îmi pare rău că am țipat la tine când ai întârziat la cină fără ca nici măcar să ascult ce aveai de spus. Începuse să se întunece. Trebuie să mă fi îngrijorat că ți s-a întâmplat ceva. Nu am vrut să te sperii țipând atât de tare. Am sărit calul. Ar fi trebuit să te ascult înainte de a spune de ce eram îngrijorată". Faptul de a reflecta împreună cu copilul asupra experienței interioare a altercației poate fi crucial

atât pentru părinte, cât și pentru copil. Deseori, această reflecție este eficientă atât în remedierea rupturii, cât și în atenuarea sentimentului de rușine și umilință a copilului, care a trebuit să suporte comportamentele ieșite de sub control, proprii căii inferioare.

Dialogurile reflexive, discuțiile dintre părinte și copil asupra nivelului experienței lăuntrice, se centrează asupra elementelor minții care au contribuit la și au fost create de ruptură. În acest mod, părintele poate reflecta asupra experiențelor și reacțiilor sale lăuntrice, precum și asupra celor avute de copil. În cele din urmă, scopul este de a dobândi un nou nivel de aliniere în care atât copilul cât și părintele se simt înțeleși și conectați și și-au recuperat propria demnitate, astfel încât se simt bine cu ei înșiși și cu celălalt.

Deși apariția rupturilor toxice trebuie evitată, când ele survin, le putem folosi ca un prilej pentru reflecție personală și o înțelegere interpersonală sporită. În cadrul procesului de reparație, copilul învață că, deși, uneori, situațiile pot fi dure, legătura poate fi reluată, aducând împreună cu ea un nou sentiment al apropierii de părinte.

Experiența rușinii

Adesea, în miezul rupturilor toxice se află un sentiment copleșitor de rușine, resimțit atât de părinte, cât și de copil. Faptul de a ne simți neputincioși în producerea unei schimbări pozitive în comportamentul copilului nostru, poate provoca înlăuntrul nostru o erupție de sentimente, inclusiv frustrare, umilință și furie. Sentimentul de a fi plin de neajunsuri poate însoți sentimentul de rușine și poate fi legat de istoricul nostru din copilărie. Modurile în care am fost neînțeleși și abuzați în copilăria noastră pot reveni ca

stări întipărite în minte care au la bază modele de relații rupte, precum și ca reacții automate ce ne apără de propriile noastre sentimente de rușine. Prinși în avalanșa de sentimente și defense, putem să pierdem ușor din vedere nevoile copiilor noștri, în clipa când intrăm pe calea inferioară. Când suntem în starea respectivă, nu ne poate sta capul la comunicarea conjugată, concertată.

Când suntem copleșiți de rușine, ca părinte putem fi preocupați excesiv de opiniile celor din jurul nostru și putem fi suprasaturați cu idei despre ce este permis și ce nu. Când copiii se poartă urât în public, este posibil să ne concentrăm atenția mai degrabă asupra reacțiilor avute de străini decât să încercăm să înțelegem ce semnificație are acel comportament pentru copilul nostru și să îl îndrumăm în mod efectiv. În respectivele împrejurări este posibil să ne purtăm mai aspru cu propriii copii, deoarece ne simțim umiliți și nu suntem acordați la nevoile emoționale ale copiilor noștri. Cu astfel de preocupări, poate fi dificil să fim atenți la semnalele venite de la copiii noștri. De asemenea, putem deveni foarte vulnerabili la sentimentul că suntem judecați ca fiind incompetenți sau ineficienți. Dacă simțim că nu ne putem controla copiii așa cum credem că se așteaptă alții s-o facem, ne putem simți rușinați de sentimentul nostru de neputință. Alunecăm pe calea inferioară, clipă în care se declanșează o cascadă de defense împotriva acelui sentiment de rușine.

Un mecanism de apărare este o reacție mentală automată care tinde să ne păstreze echilibrul, blocând conștientizarea unei emoții destructurante. În acest caz, adaptările timpurii la acest sentiment de rușine pot să includă o defensă prin care planul conștient al minții nu are conștiința acestor experiențe dureroase timpurii; acest set de mecanisme defensive este numit dinamica rușinii. Când este

activat, putem fi înghițiți într-un torent de vechi tipare de răspuns care servesc la ascunderea rușinii de planul conștient al minții. Aceste reacții au rădăcini în istoria noastră personală, dar reprezintă și niște tentative de a nu băga în seamă temutul sentiment al rușinii.

Asemenea tuturor celorlalte mecanisme defensive, dinamica rușinii apare fără participarea sau intenția noastră conștientă. În complexitatea ei, mintea noastră utilizează aceste procese automate pentru a minimaliza gânduri și emoții perturbatoare care ne-ar putea afecta funcționarea cotidiană. Conștientizarea acestor dinamici mentale ne oferă prilejul de a descoperi că sunt posibile și alte moduri de a ne trăi viețile și de a ne cunoaște pe noi înșine.

În timpul rupturilor toxice, rușinea poate juca un rol central și pentru copil. În momentul unor emoții intense, sentimentul de a fi deconectat poate induce automat, prin mecanisme biologice, starea de rușine. Acesta poate fi, pur și simplu, un răspuns natural la deconectare într-un moment când există o nevoie disperată de conectare și conjugare. Dacă starea de ruptură este prelungită, rușinea poate deveni toxică, ceea ce înseamnă că poate deveni vătămătoare pentru sentimentul de sine al copilului. Dacă starea de deconectare față de un îngrijitor este asociată cu furia parentală, copilul poate să se simtă atât rușinat, cât și umilit. Aceste sentimente îl fac pe copil să evite compania celorlalți, să aibă sentimentul unui disconfort intens, precum și convingerea cognitivă că este ceva în neregulă cu sine. Se pot dezvolta mecanisme de apărare rigide, iar ele pot determina în mod direct dezvoltarea personalității copilului. Când sunt repetate, prelungite și neremediate, experiențele de ruptură toxică sunt vătămătoare pentru mintea încă nedezvoltată complet a copilului.

Dacă am avut experiențe repetate de ruptură toxică neremediată în copilăriile noastre, rușinea poate juca un rol important în viețile noastre mentale, chiar fără să fim conștienți de asta. Schimbările subite în sentimentele și comunicarea noastră cu alții pot indica faptul că defensele rușinii s-au activat. Experiențele în care ne simțim vulnerabili sau neajutorați pot declanșa defensele pe care mintea noastră le-a construit pentru a ne proteja de conștientizarea acelui sentiment de rușine din copilăria noastră. Aceste defense pot persista până la maturitate, influențându-ne modul cum ne creștem și educăm copiii. Reflecția este un proces important pentru a începe să scoatem la lumină mecanismele complexe și rapide ale dinamicii rușinii, ce pot să ne prejudicieze capacitatea de a ne crește și educa eficient copiii.

Semnele că a survenit o ruptură în comunicarea cu propriii copii pot fi subtile sau extreme. În forma sa extremă, ruptura poate duce la retragere sau la reacții agresive din partea copilului nostru. Unele forme subtile de ruptură pot fi întrezărite atunci când copilul ne evită privirea și nu ne privește în ochi. Poate exista o modificare în tonul vocii și un grad redus de implicare, reflectând un posibil sentiment de rușine la copil și la noi înșine. În alte situații, datorită unei legături rupte, copilul și/sau părintele pot să-și concentreze atenția doar asupra unui aspect specific al discuției și să nu rămână deschiși la întregul spectru al comunicării cu celălalt. Simțind că nu sunt auziți, atât părintele, cât și copilul pot să-și afirme mai agresiv punctele de vedere, ceea ce provoacă o ceartă care agravează ruptura. Problemele reziduale pot să conțină teme privitoare la deconectare ce sunt foarte ușor de reactivat în timpul avalanșei de emoții intense și vor agrava prejudiciile aduse comunicării, pe măsură ce părintele alunecă rapid pe

calea inferioară. Această situație creează un cerc vicios al feedback-ului în care atât părintele, cât și copilul se simt ignorați și tot mai puțin auziți și înțeleși de celălalt.

Reparația

Reparația este o experiență interactivă care începe de obicei cu propriul proces de echilibrare a părintelui. Este extrem de dificil pentru un părinte să înceapă reparația dacă este încă furios și se află pe calea inferioară. Părintele trebuie să-și acorde timpul necesar pentru a intra pe calea superioară înainte de începerea procesului interactiv de reparație. Doar de pe o poziție echilibrată poate părintele să înceapă procesul atât de important și de necesar al reconectării. Este foarte dificil pentru un copil să inițieze reluarea legăturii cu un părinte care s-a înfuriat sau a rupt legătura cu el într-un mod până la urmă înspăimântător. Amintirea acelei rupturi, mai ales în momente de mare încărcătură emoțională, ca și nevoia de relaționare, duce la apariția rușinii. Din această cauză, reparația poate fi dificilă, atât pentru părinte, cât și pentru copil, motiv pentru care ea rămâne, adesea, nerealizată. Unii părinți pot dori pur și simplu „să treacă odată peste" dispozițiile lor și peste interacțiunile neplăcute și să meargă mai departe ca și cum ruptura nu s-ar fi produs niciodată; asta nu face decât să agraveze senzația de ruptură pe care o resimte copilul față de propriile lui sentimente.

Chiar dacă experiențele din propria copilărie au inclus rupturi toxice pe care părinții dvs. nu au fost capabili să le remedieze, puteți încă schimba impulsul dvs. natural de a „uita pur și simplu" ruptura. O asemenea negare a rupturilor toxice este posibil să vă fi provocat probleme reziduale

legate de experiența rușinii. Acum, aveți prilejul să vă vindecați propriile probleme emoționale și să oferiți copilului dvs. un alt set de experiențe emoționale fecunde. În loc de a fi trăite ca niște poveri înspăimântătoare, cele mai provocatoare momente și probleme legate de creșterea și educarea copiilor pot fi transformate în oportunități de creștere și înnoire. Intimitatea și rezistența pot fi construite prin aceste experiențe de ruptură și reparație.

Cum poate ajunge un părinte la echilibru pentru a începe procesul de reparație? Mai întâi, este important să dobândească o perspectivă asupra interacțiunii care a cauzat conflictul creând o distanță mentală, poate și fizică. Nu toate rupturile pot fi rezolvate imediat. Indivizii pot avea nevoie de perioade de timp diferite pentru a procesa evenimentele și sentimentele pe care le au în legătură cu acestea. Este important să ieșiți un timp din interacțiune. Faptul de a respira adânc și de a vă relaxa mintea necontinuând să vă gândiți la ruptură poate crea o stare mentală mai senină și mai calmă. Poate fi util să vă angajezi într-o activitate fizică pentru a redirecționa intensitatea stării și a folosi energia dată de adrenalină într-o manieră nevătămătoare. Mișcarea corpului vă poate învăța să vă schimbați starea și să vă ofere o perspectivă nouă asupra situației. Ieșirea în natură vă poate calma mintea. Dacă beți puțină apă, vă faceți un ceai sau schimbați locul fizic vă poate ajuta să scăpați de rutina căii inferioare.

Odată ce ați dobândit o stare mentală mai calmă și aveți oarecare limpezime, gândiți-vă cum să reintrați în legătură cu propriul copil. Să nu faceți asta prematur, căci, atât timp cât mintea vă este plină de nori de furtună, sunteți vulnerabil la ieșiri de sub control și la alunecări spre calea inferioară. Câtă vreme sunteți pe calea inferioară, în relația cu propriul copil puteți spune și face lucruri pe care

le puteți regreta mai târziu și pe care nu le-ați fi făcut niciodată pe calea superioară.

Dacă este posibil, nu vă atingeți copilul când sunteți pe calea inferioară. Furia se poate exprima prin mâinile voastre, transformându-se în acțiuni vătămătoare, mai rapid decât poate mintea să inhibe aceste impulsuri proprii căii inferioare. Dacă furia voastră s-a exprimat prin vătămarea fizică a copilului, procesul de reparație devine mult mai complicat și mai dificil, deci este cu atât mai necesar să fie făcut la timp.

Odată ce ați revenit pe calea superioară, analizați modalitățile în care vă veți apropia de copilul dvs. Gândiți-vă la propriile probleme reziduale și la motivul pentru care au fost ele activate în timpul interacțiunii. Aveți grijă ca respectiva conștientizare a acestor chestiuni să se concentreze pe două direcții: trebuie să vă înțelegeți propriul bagaj emoțional și, de asemenea, să fiți acordați la experiența și semnalele copilului dvs. Această dublă focalizare este crucială pentru a nu reintra rapid pe calea inferioară, dacă propriul copil rezistă tentativelor dvs. de reconectare, ceea ce s-ar putea întâmpla. Este important să respectați atât propriul lui, cât și propriul dvs. ritm intern.

După ce v-ați calmat și echilibrat, analizați problemele din propria dvs. istorie personală. În ce fel a activat interacțiunea o anumită temă din istoricul dvs. personal? În ce fel a declanșat răspunsul copilului propria dvs. reacție ce ține de calea inferioară? Încercați să priviți interacțiunea din punctul de vedere al copilului. Cum vă imaginați că a experimentat el/ea această interacțiune și ruptură? Este lesne să uităm ce mici și vulnerabili sunt copiii noștri, ceea ce face ca, din punctul lor de vedere, experiența rupturii să fie mult mai intensă și mai înfricoșătoare. Copiii, mai ales când sunt foarte mici, nu pot suporta perioade lungi de

separație, fără a se simți abandonați și stresați. Este important să facem eforturi să reintrăm în legătură cu ei cât de repede posibil.

Furia pe care părinții o pot resimți față de ei înșiși deoarece și-au ieșit din fire îi poate împiedica să facă eforturi de reparație. Mecanismele de apărare ale unui părinte față de reacțiile emoționale ale copilului pot împiedica părintele să sesizeze nevoia de reconectare a copilului. Unii părinți își urăsc propria vulnerabilitate și nevoie de conectare și proiectează această ură asupra copilului lor ca furie intensă față de comportamentul lui. Astfel, problemele reziduale pot bloca procesul de reparație.

Inițierea reparației

Faptul de a fi capabili să vă concentrați atât asupra propriei experiențe, cât și asupra celei a copilului dvs. este o caracteristică esențială a unei reparații efective.

Concentrându-vă asupra acestor două aspecte, puteți începe procesul de reparație interactivă. Faptul de a vă situa pe același plan fizic cu propriul copil poate fi util în refacerea legăturii. Adesea, copiii mai mici doresc să fie foarte aproape de voi; copiii mai mari pot să se simtă deranjați de o prea mare proximitate și preferă să începeți păstrând o mică distanță. Deși copiii pot să nu vă invite la reluarea legăturii sau pot să nu repună pe tapet chestiunea rupturii, este important pentru voi ca părinți să faceți o încercare neintruzivă și empatică de a începe procesul de reparație. Copiii cu temperamente diferite au moduri diferite de a face față căii inferioare sau unei cedări nervoase. În cazul unora, recuperarea durează mult timp; alții își revin rapid. Ade-

sea, copiii nu-şi pot reveni până când părintele nu face primul pas spre reconectarea cu ei.

Învăţaţi să respectaţi stilul copilului dvs. de a procesa o ruptură şi a reintra în relaţie. Momentul ales este important. Dacă vă simţiţi respins după prima încercare, nu renunţaţi. Copilul dvs. doreşte să aibă din nou o relaţie caldă şi pozitivă cu voi. Este rolul părintelui de a iniţia reparaţia, iar voi trebuie să găsiţi un alt moment pentru a iniţia reconectarea. Este util să abordaţi experienţa rupturii într-o manieră neutră, păstrând în minte dubla focalizare: „A fost greu pentru amândoi să ne certăm aşa. Vreau cu adevărat ca noi să ne simţim bine împreună din nou. Hai să discutăm despre asta". Dvs. şi copilul dvs. aţi împărtăşit reciproc experienţa rupturii, deşi fiecare dintre voi a avut percepţii foarte diferite asupra evenimentelor. Reconcilierea nu survine dacă încerci să dai vina pe cineva. Ca părinte, ai responsabilitatea propriului tău comportament şi aceea de a-ţi cunoaşte problemele interioare.

După ce începeţi prin declararea intenţiilor dvs. de reconectare şi prin recunoaşterea dificultăţilor pe care le întâmpinaţi unul cu celălalt, puteţi asculta simţămintele şi gândurile copilului dvs. Nu îl luaţi la întrebări. Domoliţi-vă orice tendinţă de a judeca răspunsurile pe care le auziţi. Mulţumiţi-vă să ascultaţi. Fiţi deschis(ă) la punctul său de vedere. Nu este nevoie să vă apăraţi. Ascultaţi experienţa copilului dvs. înainte de a-i împărtăşi propria dvs. experienţă a interacţiunii. Aveţi grijă să îi fiţi alături copilului dvs. oglindindu-i modul în care înţelegeţi experienţa evenimentelor aşa cum a avut-o el. Acordaţi atenţie atât conţinutului percepţiilor, cât şi semnificaţiei acelei experienţe emoţionale.

Pe măsură ce începeţi să discutaţi aspectele toxice ale rupturii – ţipatul, înjuratul, aruncarea sticlei de ketchup –

este important să afirmați că uneori oamenii, chiar părinții, au cedări nervoase în timpul cărora nu acționează rațional. Oamenii își „pierd mințile" temporar, pentru ca apoi să și le regăsească. Copiii au nevoie să audă asta, pentru a ajunge să înțeleagă oamenii, proprii părinți, mintea și natura rupturilor toxice. Fără această înțelegere, ei nu pot alcătui o poveste coerentă în legătură cu aceste rupturi înspăimântătoare.

Copiii de vârste și temperamente diferite pot tolera aceste rupturi și eforturi de reparație destul de diferit. Copiii mici sunt deosebit de vulnerabili la aceste rupturi toxice și nu au capacitatea de a procesa ceea ce s-a întâmplat. Copiii de vârstă preșcolară pot răspunde la alunecarea părinților pe calea inferioară prin derută și printr-un comportament provocator și pot avea într-o mai mare măsură nevoie de consolare și conectare nonverbală decât copiii mai mari. Acești copii mai mici au nevoie de ajutor într-o mai mare măsură pentru a integra aceste rupturi toxice într-o poveste coerentă prin jocuri de roluri, jocuri cu păpuși, povești și desen. Copiii mai mari, care sunt mai activi verbal, pot răspunde la discuții despre ceea ce s-a întâmplat, fiind deschiși la explorarea modului în care au perceput comportamentul părintelui, ca și propriile lor răspunsuri.

Accelerația și frânele

Modul în care comunicăm cu propriii copii ne ajută să determinăm modurile în care ei învață să-și controleze emoțiile și impulsurile. Am discutat anterior despre importanța regiunii prefrontale a creierului care ajută la coordonarea unor procese importante precum conștiința de sine, atenția și comunicarea emoțională. De asemenea, regiunea

prefrontală este crucială în reglarea emoțională. O parte a acestei zone este aflată într-un loc ce conectează în mod direct cele trei regiuni majore ale creierului și le coordonează funcțiile: (1) procesele superioare de gândire ale neocortexului, precum rațiunea și gândirea conceptuală complexă; (2) sistemul limbic din regiunea mediană a creierului cu rol motivațional și generator al emoțiilor; și (3) structurile inferioare ale trunchiului cerebral care recepționează informații din corp și sunt implicate în procese primare precum instinctele și reglarea ciclurilor somn-veghe și stările de alertă și excitație.

Regiunea prefrontală este situată în partea superioară a sistemului nervos care reglează organe precum inima, plămânii și intestinele. Mulți cercetători cred că semnalele provenite de la aceste părți ale corpului pătrund în creier și determină modul în care simțim. Se pare că regiunea prefrontală nu doar recepționează semnale de la aceste sisteme corporale, dar are rol de „director executiv" și le și reglează funcțiile. Regiunea prefrontală are un mecanism de „ambreiaj" care ajută la echilibrarea funcțiilor de accelerare și de frânare. Regiunea prefrontală controlează cele două ramuri ale sistemului nervos autonom: simpatic – accelerarea – și parasimpaticul – decelerarea. Când accelerația este activată, ritmurile cardiac și respirator cresc, iar intestinele se agită. Când intră în funcțiune frânele, apar reacțiile opuse, iar corpurile noastre se calmează. Menținerea echilibrului între accelerare și frânare este cheia unui reglaj emoțional sănătos.

Când cineva este entuziasmat de ceva, se activează accelerația. Când spunem „nu", intervin frânele. Pentru a ilustra asta, puteți încerca un experiment la domiciliu. Cereți-le unor prieteni sau rude să stea jos și să închidă ochii. Cereți-le să se rezume la a sta liniștiți și să-și ob-

serve senzațiile interioare. Acum, spuneți cuvântul „nu" și repetați-l clar și lent de cinci ori. Așteptați câteva momente și îngăduiți-le să își observe reacțiile. Acum, spune cuvântul „da" cu claritate și lent de cinci ori. După ce le acordați un timp de reflecție, cereți-le să dea răspunsuri. Adesea, oamenii îl experimentează pe „nu" printr-o senzație de greutate, cădere și un disconfort vag. În cazul lui „da", de obicei, sentimentul este reconfortant, înviorător sau de liniște.

Se crede că „da" activează accelerația, iar „nu" activează frânele. În creșterea și educarea copiilor ne confruntăm deseori cu nevoia de a stabili niște limite. „Nu" devine un răspuns pe care copiii îl aud des din partea noastră, mai ales după ce au împlinit vârsta de un an. Un copil de un an și jumătate este bucuros să-și exploreze mediul, iar acum are abilitățile motrice pentru a-și transforma dorințele în acțiune. El va găsi inevitabil ceva periculos de explorat, iar părinții vor dori să-i limiteze explorarea. Când stabilim o limită, în creierul copilului se activează accelerația iar apoi intervin frânele. Într-o situație ideală, când frânele pun o stavilă comportamentului său, accelerația se va dezactiva și el va asculta ceea ce îi cerem să facă.

Exclusiv în termeni de funcționare cerebrală, o activare a accelerației urmată de o intervenție a frânelor conduce la un răspuns al sistemului nervos caracterizat prin evitarea contactului privirilor, o senzație de greutate în piept și o senzație de scufundare. Toate acestea sunt similare cu profilul reacțiilor specifice pentru rușine. Această formă a rușinii provenită dintr-un „nu" care trasează limite este ceea ce, potrivit unor cercetători, constituie un tip „sănătos" de rușine, diferit de rușinea toxică și de umilință. Copiii învață să-și controleze comportamentele dezvoltând un ambreiaj emoțional, situat în cortexul prefrontal, care poate să dezactiveze accelerația când intervin frânele și să

le redirecționeze interesele în direcții mai acceptabile. Copiii învață că, uneori, nu au permisiunea să facă ceea ce vor și că trebuie să-și redirecționeze energiile.

Copiii care nu au aceste experiențe de stabilire a limitei pot să nu-și dezvolte suficient ambreiajul emoțional, care este piatra de temelie a flexibilității în răspuns. Adesea, părinții care nu doresc să fie etichetați ca „părinți răi" se abțin să stabilească limite și nu pot oferi copiilor lor aceste experiențe importante pentru dezvoltarea lor. Ambreiajul emoțional al copiilor lor nu este dezvoltat suficient pentru a le permite să-și recanalizeze energia în maniere pozitive. Unul dintre rolurile noastre ca părinți este acela de a încuraja capacitatea copiilor noștri de a echilibra frâna și accelerația, ceea ce le permite să amâne satisfacția și să-și modifice impulsurile. Asta înseamnă că copiii noștri învață să audă „nu", păstrându-și în același timp moralul ridicat și încrederea în ei înșiși. Acestea sunt elemente esențiale ale inteligenței emoționale.

Copilului dvs. îi place la nebunie să arunce cu jucării și să se urce pe masa din bucătărie. Spunem „nu". Se apasă brusc pe frână. Îl ajutăm, redirecționându-l către acțiuni în care să-și consume energia și să-și satisfacă dorința de mișcare, spunând: „Ai putea merge afară la coșul ăla cu mingi. Sunt sigură că poți să arunci mingile alea până foarte departe" sau „Mesele nu sunt făcute pentru escaladat, dar ai putea merge afară și să te urci până în vârful turnului de lângă leagăn. De acolo sus cred că se poate vedea până hăt departe". Acum accelerația este din nou activată când copilul simte că ești acordat la entuziasmul său legat de aruncare sau urcare; frânele se dezactivează, în timp ce accelerația redirecționează acum joaca spre activități social acceptabile.

Faptul de a stabili limite, de a trasa hotare clare pentru comportamentele acceptabile, de a le structura viața, ofe-

ră copiilor o serie de experiențe importante care le permit să aibă sentimentul siguranței și securității. Experimentarea acestor „nu"-uri esențiale le dă ocazia să-și dezvolte capacitatea de autoreglare care le permite să pună frână și să-și redirecționeze energiile în alte direcții. Ambreiajul emoțional al copiilor care nu au avut șansa de a-și dezvolta această autoreglare revelează adesea incapacitatea lor de a se adapta flexibil la mediu. „Nu"-ul este urmat de un torent de indignare și destructurare psihică, deoarece regiunea lor prefrontală nu poate să pună în funcțiune ambreiajul și să creeze un răspuns flexibil. Colapsul și comportamentul inflexibil ce rezultă de aici este epuizant atât pentru copil, cât și pentru părinte.

Părinții își pot ajuta copiii, învățându-i să-și regleze acest ambreiaj emoțional pentru a echilibra accelerația și frânele. În acest scop, părintele trebuie să poată suporta tensiunea și disconfortul pe care îl poate resimți copilul când părintele trasează o limită. Dacă părintele nu poate suporta ca propriul copil să fie supărat, este dificil pentru copil să învețe să-și controleze emoțiile. Cel mai bine este ca un „nu" prin care se stabilesc limite să fie urmat de un comportament calm și consecvent din partea părintelui. Dacă vom capitula întotdeauna, dându-i copilului nostru ceea ce dorește doar pentru a nu-l supăra, nu ne vom sprijini copilul în dezvoltarea unei capacități sănătoase de a înfrâna și de a redirecționa o activitate. Nu este necesar și nici de dorit să încercăm a ne cumințipiii pe cale verbală tot timpul. Dacă prețuim doar gândirea logică, vom intra în certuri și negocieri nesfârșite, iar copiii noștri vor crede că dacă fac o pledoarie rezonabilă, vom acționa întotdeauna așa cum vor ei. Uneori, este bine să spui „Nu, asta nu-mi convine și basta", sau „Înțeleg ceea ce simți, dar nu mă voi răzgândi". Nu suntem nevoiți să explicăm toate deciziile noastre sau

să dăm un motiv pentru tot ceea ce facem, așteptându-ne de la copiii noștri să fie imediat de acord cu noi.

Dacă țipăm nervoși la copil când acesta se plânge de refuzul nostru, vom genera o reacție nefericită care îi accentuează sentimentul de rușine toxică și de umilință. În această stare, copilul se simte rupt de noi, neînțeles, ca și cum impulsurile sale ar fi „rele" în sine, nu doar direcționate greșit, necesitând o recanalizare. Dacă un copil este confruntat și cu furia părintelui, atunci regiunea prefrontală poate activa frânele (după „nu"), dar fără o dezactivare a accelerației (ca răspuns la furia părintelui). Iată o situație toxică, asemănătoare încercării de a conduce o mașină, apăsând simultan pe accelerație și pe frână. Ambreiajul emoțional al copilului nu reușește să dezactiveze accelerația când intră în funcțiune frâna, ceea ce are ca rezultat starea de „furie infantilă". Circuitele sunt supraîncărcate iar copilul alunecă rapid pe calea inferioară. Uneori, o astfel de supraîncărcare și de intrare pe calea inferioară poate surveni și în cazul părintelui.

Furie parentală la magazinul de jucării

Dan spune o poveste despre el și fiul său pentru a ilustra situațiile de ruptură și reparație.

Eu și fiul meu adolescent în vârstă de doisprezece ani ne făcusem planul să mergem la magazinul de jucării pentru a cumpăra încă o piesă pe care o dorea pentru jocul lui video. În acea zi, nu aveam timp să mergem acolo decât înaintea unei întâlniri foarte importante, ceea ce ne lăsa numai o jumătate de oră pentru drumul la magazin. Mă simțeam presat și stânjenit de această situație, dar nu voiam să-l dezamăgesc și am spus da când ar fi trebuit să fi

amânat escapada pentru altă zi. Am sărit peste prânz, neam dus la magazin și am găsit articolul dorit, care costa douăzeci de dolari. În timp ce vânzătorul a plecat să-l aducă, fiul meu a avut la dispoziție câteva minute pentru a se uita la niște software-uri noi și a văzut un joc video scump, pe care a vrut să-l cumpere. Nu eram pregătit să consum mai mult timp sau bani, și i-am spus: „Trebuie să plecăm și costă prea mult". El dorea să cheltuiască parte din cei 65 de dolari pe care îi economisise din banii de buzunar și făcând activități suplimentare, dar am încercat să-l conving să-și îndrepte atenția asupra unui joc mai ieftin. Am discutat aprins despre calitățile jocului ales de el, despre preț și despre faptul că el nu trebuia să aibă tot ceea ce aveau prietenii lui.

Îmi era foame, eram presat de timp și cu gândul la întâlnire, enervat de faptul că nu era mulțumit de jocurile pe care le avea deja, cerând încă unul. Am început să mă plâng despre faptul că viața americană modernă este preocupată numai de bunurile materiale, fiind dificil să-i ajuți pe copii să-și dezvolte simțul adevăratelor valori. Apoi, am început să-l dojenesc părintește:

– Vezi tu, 40 de dolari înseamnă o grămadă de bani. Trebuie să-ți faci planul dinainte pentru a cumpăra așa ceva. Trebuie să apreciezi lucrurile pe care le ai; nu poți cumpăra tot ceea ce vrei. Gândește-te la asta toată săptămâna și dacă tot îl mai vrei, în weekend te aduc iar aici și-l poți cumpăra din banii tăi.

– Am bani acasă. M-am gândit la asta. Vreau să-l am. Am câștigat destui bani și nu mă poți împiedica să-l iau, a spus el.

Răspunzând amenințării lui, am întâmpinat provocarea cu fermitate:

– Nu-l vei cumpăra! Acum, hai să plecăm!

A replicat cu:

– Bine. Când ajungem acasă o să-i spun mamei care o să mă aducă înapoi aici și o să mi-l cumpere.

– Nu, nu va face asta.

– Ba da, a aruncat el momeala. Ai să vezi, ea are ultimul cuvânt, nu tu. O să mă aducă înapoi aici și voi avea jocul.

– Nu va face așa ceva, am spus eu neîncrezător. Nu te vei duce la mama ta pentru a obține jocul.

– Ba da, mă voi duce, m-a înfruntat el. Se va urca imediat în mașină și mă va aduce înapoi aici.

– Nu mai vorbi așa, că rămâi și fără ceea ce am venit să cumpărăm.

– Îi voi spune ce rău ești. Mă va aduce înapoi aici.

– Dacă mai spui așa ceva, pleci acasă fără piesa asta.

– Bine. Mama o să mi-o cumpere și pe asta.

Am trântit piesa pe tejghea. Lăsându-mă total pradă furiei am spus:

– Asta e. Plecăm de aici.

M-am îndreptat furios spre mașină. În timp ce ne îndreptam spre casă, mi-a spus printre lacrimi că sunt un tip prea irascibil și că, într-o bună zi, când nu mă voi aștepta, se va răzbuna pe mine.

Această amenințare mi-a pus capac și am explodat, alunecând pe calea inferioară. Am început să-i vorbesc urât și i-am spus că nu mai are voie să joace jocuri video zece luni de-acum încolo.

Când am ajuns acasă i-a spus mamei sale că-i vorbisem urât și că am fost rău cu el, începând să o roage să-l ducă înapoi la magazin.

El s-a dus în camera lui iar eu într-a mea. Sângele îmi fierbea, știind că nu pot privi lucrurile obiectiv, stăpânindu-

mi cu greu furia. Aveam nevoie să mă calmez și să mă echilibrez. Am inspirat adânc de câteva ori și am făcut câțiva pași, încercând să-mi detensionez corpul. Mă gândeam dacă să-i prelungesc pedeapsa până anul viitor sau să-i interzic total accesul la jocul video.

Când am început să mă calmez, m-am gândit la fiul meu și la ruptura dintre noi. Dimineața, ne distrasem de minune, jucând-ne împreună. Era foarte nerăbdător să primească acea piesă. Apoi, m-am gândit la expresia feței lui când mi-a spus despre jocul nou. Era atât de entuziasmat. Îmi povestea despre toate caracteristicile jocului și cât de distractiv ar fi, spunea că mă va învăța să-l joc pentru a ne putea juca împreună.

Îmi aminteam că eram preocupat de întâlnirea de după, bucuros că am reușit să respect planul pe care-l făcusem împreună și să-mi găsesc timp să mergem pentru a cumpăra acea piesă. Nu eram pregătit să iau în considerare cheltuirea a încă 40 de dolari, chiar dacă era vorba despre banii lui. Dacă puteam cumpăra un joc mai ieftin, de ce nu-și putea folosi proprii bani pentru a cumpăra altul mai nou și mai scump? Nu avea nicio logică, iar el o știa, și chiar mi-a spus-o la momentul respectiv.

Dar eu nu-l ascultam. Când a început să mă amenințe că va apela la mama lui pentru a obține ceea ce eu nu doream să-i dau, m-am scufundat cu totul pe calea inferioară. Când am desconsiderat total nevoia lui de autonomie (la urma urmei, erau banii lui), a ripostat amenințând că va recurge la ajutorul matern. Ce triunghi. Nevăzând semnificația emoțională a tuturor acestor lucruri, mă concentrasem asupra elementelor exterioare: un „copil răsfățat", nerecunoscător pentru piesa pe care-o primea, era atât de obraznic că nici măcar nu putea să accepte o limită rezonabilă pentru noi achiziții.

Stabilirea limitelor este importantă, deoarece ea le permite copiilor să învețe să-și suporte frustrarea, să fie flexibili în răspuns, printr-o funcționare echilibrată a ambreiajului lor emoțional. Pe de altă parte, copiii au într-adevăr nevoie să ia decizii pe cont propriu și să învețe din experiența propriilor greșeli. Deși era cât se poate de rezonabil să limitez cumpărăturile fiului meu, neputința mea de a-i vedea frustrarea, exprimată prin amenințarea că-i „spune mamei", m-a condus la propriul meu acces de furie. Nu-mi mai puteam exercita rolul de părinte într-o manieră eficientă. Devenisem un sac de neuroni care reacționau prin simple răbufniri ineficiente în planul consecințelor și inadecvate ca limbaj. Eram întrutotul prizonier al căii inferioare.

Putem privi această situație ca una în care eu însumi aveam accelerația și frâna activate simultan și nu mai puteam „conduce automobilul" emoțiilor mele. Este posibil ca faptul de a nu-i fi perceput entuziasmul față de joc să-i fi declanșat supraîncărcarea cuplului accelerație-frână, începând să-și ticluiască răzbunarea. La momentul respectiv, răspunsul meu l-a oglindit pe al său și niciunul dintre noi nu a putut să comunice eficient cu celălalt.

După ce am reflectat asupra întregii experiențe, am dorit să încep tatonările pentru a relua legătura. Am mers la el în cameră și m-am așezat pe podea lângă pat, unde el plângea. I-am spus că îmi pare rău că ne-am certat și că vreau să mă împac cu el. El și-a ferit privirea, dar a încetat din plâns. I-am zis că ceea ce-i spusesem era greșit și că doream să punem cap la cap cele întâmplate. Mi-a vorbit despre joc și despre faptul că se gândea la el de multă vreme, doar că eu nu știam și că ar trebui să-i permit să-l cumpere. I-am spus cum vedeam eu cele întâmplate, despre faptul că eram îngrijorat și despre problemele care îmi asaltau mintea în acel moment. I-am spus că acum îmi dă-

deam seama cât de mult îl entuziasma jocul, însă din cauza grijilor mele, nu-i împărtășisem entuziasmul. A început să plângă. L-am îmbrățișat și i-am spus ce măscărici fusesem. I-am cerut scuze pentru jigniri. I-am spus că fusese de vină propria mea furie necontrolată, iar pedeapsa cu cele zece luni fără jocuri video era exagerată.

I-am spus că acum înțelegeam și respectam faptul că el trebuia să decidă cum să-și cheltuiască proprii lui bani. I-am spus și ceea ce credeam că era contribuția lui la ceartă, observând că depășise orice limită când m-a amenințat că se va duce la mama lui și că se va „răzbuna" pe mine. I-am spus că am înțeles că era furios, dar că oricum depășise orice limită. I-am spus că același lucru era valabil și pentru mine.

Am spus că mama lui și cu mine vom discuta mai târziu pentru a vedea cum să rezolvăm toată această problemă. Mai târziu, ea și cu mine am decis să renunțăm la orice pedeapsă exagerată și să nu cumpărăm nimic timp de o săptămână. Ulterior în acea zi, am avut o întrunire de familie pentru a analiza cele întâmplate. El și cu mine am spus povestea accesului de furie de la magazinul de jucării și, după câteva lacrimi cauzate de rememorare, am râs din toată inima în tip ce fiecare imita comportamentul celuilalt. El mă imită destul de bine.

Exerciții introspective

1. Cum a experimentat familia dvs. rupturile în timpul copilăriei dvs.? Vă amintiți vreo ruptură benignă sau una care stabilea limite? Cum le-au făcut față părinții dvs.? Acum, gândiți-vă la un moment din copilăria dvs. când ați experimentat o ruptură toxică. Ce s-a întâmplat? Cum v-ați simțit? Cum s-au comportat părinții dvs.? Care a fost deznodământul rupturii? A existat un proces de reparație? Cum s-a schimbat relația dvs. în urma acestui proces?

2. Reflectați asupra unei rupturi cu propriul dvs. copil. Ce s-a întâmplat? Ce ați simțit? Cum a răspuns copilul dvs.? S-a activat vreuna dintre problemele dvs. reziduale sau nerezolvate? Puteți să recunoașteți vreun tipar în modul în care aceste probleme vă afectează capacitatea de a avea o conectare concertată cu propriul copil? A existat vreun element toxic în această ruptură? Dacă ați intrat pe calea inferioară, unde v-a dus acea cale în interior și în acțiunile dvs.? Cum ați revenit de pe calea inferioară? Dacă nu ați inițiat reparația relației, cum ați face asta acum și în viitor?

3. Ce aspect al reparației este cel mai problematic pentru dvs.? Ce vă ajută să-l identificați, pentru a ieși apoi de pe calea inferioară? Puteți simți când survine ruptura? Odată ce a survenit, cum puteți să ieșiți din interacțiunile toxice pentru a vă echilibra și a reintra pe calea superioară? Cum inițiați procesul de reconectare? Ce aspecte ale comunicării din experiența reparației sunt cele mai dificile pentru dvs.? Ce rol joacă sentimentul de rușine pe calea inferioară și în eventualele impedimente ale procesului de reparație?

4. Cum faceți o reparație cu dvs. înșivă? Ce procese defensive pot să vă împiedice să conștientizați sentimentele de rușine? Puteți observa experiențe repetate în care la început reacționați emotiv față de o interacțiune cu propriul copil și doar în urma unor reflecții ulterioare deveniți conștient de sentimentele de rușine sau umilință? Gândiți-vă la modalități în care istoria dvs. personală din copilărie v-a dat un sentiment de deconectare și rușine. Lăsați imaginile și senzațiile acestor experiențe să pătrundă în conștiință.

Nu încercați să le cenzurați; rezumați-vă să le observați. Când sunteți gata, întrebați-vă cum puteți găsi o modalitate de a vindeca aceste răni vechi. Lăsați aceste probleme vechi din trecut să iasă la suprafață, pentru a fi recunoscute și deblocate. Vă puteți crește și educa pe dvs. înșivă dinspre interior spre exterior.

CE SPUNE ȘTIINȚA

Tensiunea dintre conectare și autonomie: sistemele complexe și bunăstarea mentală

Complexitatea vieților noastre. Numeroase investigații asupra naturii experiențelor umane explorează tensiunea dintre conectare și autonomie. Narațiunile sunt pline de modalități în care sinele încearcă să găsească o cale de a menține integritatea în situația unei conectări cu ceilalți. Studiile developmentale relevă modurile în care ne zbatem între individuație și relaționare începând din primele luni de viață. În perioada adolescenței, suntem confruntați cu sarcina de a ne găsi propriile identități diferențiindu-ne de părinții noștri și noi modalități de a exista în lume. Dar, în același timp, ne concentrăm mai mult asupra lumii de aceeași vârstă cu noi și suntem influențați de cultura adolescenței care colorează lumea în care trăim. După cum a spus un adolescent, „Trebuie să port pantalonii în felul ăsta ca să fiu asemenea celor care încearcă să fie diferiți". Dar tensiunea nu dispare la pubertate. La maturitate, adulții se zbat adesea, poate nu cu atât de multă agitație, dar pe subiecte similare, între angajamentul față de un grup și perioade dedicate autonomiei personale.

De ce există o asemenea tensiune? Am văzut cum toți copiii – și, probabil, toți oamenii – oscilează între nevoia de conectare și nevoia de singurătate. Încercarea de a aprofunda înțelegerea acestor chestiuni complexe ne conduce la studiul sistemelor complexe. Cunoscută ca teoria haosului, teoria complexității sau „dinamica nonliniară a sistemelor complexe", această concepție este o perspectivă obținută pe cale matematică asupra modului în care sistemele complexe precum norii – și mințile omenești – își organizează funcționarea de-a lungul timpului. În această secțiune, vom plonja în apele complexității, evidențiind câteva dintre principiile ei care sunt foarte relevante pentru înțelegerea creșterii și educării copiilor și a relațiilor interumane.

De ce alcătuiesc norii formele minunate pe care le știm? De ce nu se împrăștie moleculele de apă care compun norii în mod aleatoriu pe toată suprafața atmosferei? Sau de ce nu se rânduiesc ele în șir ca o singură fâșie de vapori pe toată suprafața cerului? Nedumeriți de acest tip de întrebări, oamenii de știință au folosit teoria probabilităților pentru a explora o serie de răspunsuri posibile. Formulele lor matematice sugerează câteva motive pentru care norii și alte sisteme complexe curg de-a lungul timpului în traiectoriile și căile pe care le adoptă. Un sistem complex este unul de tip deschis (primește continuu impulsuri din exteriorul lui, precum lumina solară sau semnale de la alți oameni) și are straturi alcătuite din componente capabile de comportament haotic. Mintea și creierul omenesc îndeplinesc aceste criterii de complexitate.

Ideea fundamentală este că sistemele complexe au o proprietate inerentă de autoorganizare care este întipărită în tipul de relații fizice dintre componentele lor. Autoorganizarea determină starea fluxului sistemului de-a lungul timpului, mai precis poziția sau activitatea componentelor sistemului. Pentru un nor, asta înseamnă poziția moleculelor și modul cum se mișcă ele la un moment dat. Pentru un creier, înseamnă care grupe neuronale transmit impulsuri. Pentru o minte, înseamnă

modul în care curg informațiile și energia. Iată câteva caracteristici ale unui sistem capabil de auto-organizare:

- Autoorganizare – Sistemul tinde să se îndrepte spre complexitate
- Nonliniaritate – Schimbări mici în impulsurile primite de sistem pot duce, cu timpul, la schimbări majore și imprevizibile în fluxul sistemului.
- Caracteristici recurente – Cu timpul, fluxul sistemului tinde către un feed-back asupra lui însuși pentru a-și consolida direcția.
- Constrângeri – Doi factori globali tind să influențeze parcursul sistemului, constrângerile interne și externe.
- Stări – Sistemul se mișcă în timp, intrând în diferite stări de a fi sau de activare. Există o probabilitate mai mare de a se intra în anumite stări, decât în altele. Constrângerile, atât interne cât și externe, pot influența probabilitatea creării anumitor stări: (1) stările atractoare sunt cele ce au caracteristici inerente ce le cresc probabilitatea propriei apariții. (2) stările reflectoare sunt cele ale căror caracteristici le fac apariția mai puțin probabilă; (3) mișcarea între stări presupune adesea o dezorganizare și reorganizare a fluxului sistemului – acestea sunt stările intermediare, de tranziție; (4) pot surveni stări atractoare în cadrul cărora se consolidează și crește probabilitatea activării unor configurații improbabile și instabile ale sistemului.

Bunăstarea și complexitatea mentală. O altă aplicație a acestei concepții din teoria complexității are de-a face cu noțiunea de sănătate mentală și bunăstare emoțională. Teoria complexității sugerează că fluxul de stări cel mai stabil, flexibil și adaptabil apare când procesul de autoorganizare a unui sistem trece spre complexitate. Este dificil să descriem exact ce este complexitatea, așa că vom începe cu extremele spectru-

lui pentru a vedea ce nu este. La o extremitate se află condițiile uniformității, rigidității, predictibilității și ale ordinii absolute; la celălalt capăt sunt condițiile schimbării, aleatoriului, impredictibilității, dezordinii și haosului. Complexitatea se află între aceste extreme.

Exemplul unui cor poate fi util pentru a ilustra ce înseamnă complexitatea. Dacă toți coriștii cântă exact aceleași note în același fel, ar fi ceva rigid – o producție sonoră plictisitoare dar zgomotoasă. Dacă fiecare membru al corului cântă total independent de ceilalți, am avea cacofonie și haos. Complexitatea este calea dintre aceste două extreme, fiind similară armoniei. La o extremă, apare senzația interioară de plictiseală, iar la cealaltă anxietatea. Percepția bogată, înviorătoare, plină de energie a complexității poartă cu ea ceva vibrant, care apare în clipa când sistemele se pot mișca spre complexitate în curgerea lor naturală de organizare de sine.

Nu doar că o asemenea stare este plină de viață, dar teoria complexității prevede și că un astfel de proces de autoorganizare este cel mai stabil, adaptabil și flexibil. Iată o excelentă definiție funcțională a sănătății mentale!

Cum ajunge sistemul complex al minții la un asemenea flux? Înainte de orice, există mișcarea naturală către complexitate, un impuls natural al minții către sănătate. Iată o veste minunată! Vindecarea necesită deblocarea acestui proces natural înnăscut. Experiențele și situațiile care dăunează trecerii minții noastre spre complexitate pot fi definite ca factori ce „tensionează" sistemul. Un sistem tensionat este unul care tinde să se îndepărteze de complexitate, fie spre o rigiditate extremă, pe de-o parte sau haos, pe de alta.

Când aplicăm această concepție minții individuale, putem înțelege funcționarea echilibrată într-o nouă lumină. Capacitatea de a învăța pe durata întregii vieți este un exemplu al acestei stări de continuă deschidere spre schimbare. Cu toate acestea, uneori mintea devine tensionată, iar fluxul său de energie și informații trece în „stări atractoare" care sunt nesă-

nătoase. Cufundarea rușinoasă într-o stare de introvertire ar fi un exemplu al trecerii de la complexitate la rigiditate. Alt exemplu ar fi momentele când ne enervăm și devenim furioși, momente în care mințile noastre devin haotice. Atât retragerea introvertită, cât și furia constituie o îndepărtare a sistemului minții noastre de armonia complexității.

Tensiunea complexă dintre conectare și autonomie. Dezvoltând aceste principii, putem privi problema tensiunii dintre autonomie și conectare într-o nouă lumină. Mintea umană este cu siguranță un sistem deschis (care primește impulsuri din exteriorul său) și care este capabilă de comportament haotic – ba chiar într-o măsură prea mare, în cazul unora dintre noi! Mintea este un sistem dinamic și complex influențat de constrângeri interioare și exterioare. Putem considera constrângerile interioare ale minții ca fiind conexiunile sinapselor între neuronii creierului, care guvernează natura fluxului de energie și informații din interiorul craniului, flux care, la rândul său, creează procesele mentale. Putem considera constrângerile exterioare ale sistemului drept relații pe care le avem cu alți oameni. În termeni mentali, relațiile implică o transmitere de energie și informații de la o persoană la alta. Cu alte cuvinte, comunicarea interpersonală este constrângerea exterioară care, la rândul ei, modelează sistemul minții.

Când avem nevoie de conectare, ne concentrăm asupra utilizării constrângerilor exterioare pentru a modifica sistemul complex al minților noastre. Prin construcția sa, creierul se bazează de semnale exterioare sociale pentru a-și echilibra funcțiunea. În primele luni de viață, copiii au nevoie de conectare cu îngrijitorii lor pentru a-și organiza funcționarea creierului lor în acel moment și a-i permite să se dezvolte adecvat în timp. Asta se numește „reglare diadică", deoarece interacțiunile perechii sau diadei (copil și părinte) permit copilului să dobândească echilibru și organizare înăuntrul propriei sale minți. Prin interacțiunile cu îngrijitorii, creierul unui copil dezvoltă

structurile neuronale necesare pentru a trece de la reglarea diadică la forme mai autonome de autoreglare. Structurile de autoreglare din creier includ regiunile integratoare din jurul zonelor mediane ale cortexului prefrontal, împreună cu regiunile ventrolaterale și prefrontale mediane și cortexul orbitofrontal și cingulat anterior. Aceste regiuni preiau informațiile din lumea socială sub forma comunicării interpersonale. Ele utilizează aceste informații pentru a facilita reglarea fluxului de informații, a proceselor emoționale și a echilibrului corporal. Cuplarea acestor patru elemente ce țin de procesele sociale, cognitive, emoționale și somatice constituie rolul integrator și de echilibrare pe care îl au regiunile prefrontale.

De exemplu, interacțiunile interpersonale pot permite regiunii prefrontale să moduleze cele două ramuri ale sistemului nervos autonom. Aceste două ramuri, simpaticul (accelerația) și parasimpaticul (frânele) se află sub influența directă a cortexului orbitofrontal, mai ales în emisfera dreaptă. Putem înțelege importanța vitală a semnalelor nonverbale din partea celorlalți, percepute și procesate de emisfera dreaptă, ca reprezentând modalitățile în care emisfera dreaptă utilizează această formă de informație pentru a cupla dimensiunea interpersonală cu cea internă. Conexiunea dintre funcțiile corporale și domeniile emoțional, cognitiv și social dezvăluie procesul integrator cel mai înalt de care dispun sistemele complexe ale minților noastre, în calitatea noastră de ființe sociale și corporale.

În cazul unei autoreglări adaptabile, cele două ramuri ale sistemului nervos autonom se află într-un echilibru flexibil. O astfel de situație poate fi privită ca sporind la maxim gradul de complexitate și, deci, natura adaptabilă și stabilă a stării de autoorganizare. Dezechilibrul acestor procese poate revela părăsirea complexității și o trecere către una dintre extreme. Printr-o activare excesivă a simpaticului (accelerația), sinele devine copleșit de activare, intrând într-o stare haotică de supraexcitare, așa cum se întâmplă în cazul agitației și al furiei ieșite de sub control.

Printr-o activitate excesivă a parasimpaticului, sinele devine închis și se constată o trecere spre rigiditate și paralizie emoțională, condiție ce poate fi reflectată în stările acute de disperare și depresie. Poate exista și o situație în care atât frânele, cât și accelerația sunt activate simultan, așa cum se poate vedea în starea de „atractor straniu", proprie furiei infantile. Trecerea către aceste diferite stări de dezechilibru poate fi indusă de interacțiunile cu mediul social, putând fi, de asemenea, favorizată de experiențe din trecut care l-au făcut pe individ vulnerabil. Aceste vulnerabilități sunt întipărite în memorie, care influențează direct tiparele de autoorganizare.

Constrângerile exterioare (relațiile) permit copilului mic să dezvolte capacitatea de reglare emoțională astfel încât aceasta să se bazeze și pe constrângerile interioare (structura și funcțiunea neuronală ce apare ca rezultat al conectivității neuronale). În creier, echilibrul între aceste procese de reglaj exterioare și interioare pare să fie mijlocit de regiunile prefrontale. Pe întreg parcursul vieții, nevoile noastre oscilează ciclic între conectare și singurătate. Autoorganizarea noastră se bazează pe influențele oscilante ale constrângerilor exterioare și interioare care dau formă direcțiilor sistemelor complexe reprezentate de mințile noastre.

Integrarea înseamnă echilibrarea diferențierii și conectării. Cum putem formula drumul spre complexitate în termeni practici? Din fericire, putem traduce ideile teoriei complexității, transformându-le în concepte mai puțin abstracte și, să sperăm, mai accesibile. Teoria complexității deduce matematic ideea potrivit căreia complexitatea se realizează când două sisteme sunt capabile să echilibreze cele două procese contrarii de diferențiere (componente care se specializează) și cuplare (componente care converg într-un tot funcțional). De exemplu, dacă sistemul pe care îl examinăm este individul, putem analiza modul în care circuitele creierului sunt capabile să se diferențieze pentru ca apoi să se cupleze din punct de vedere funcțional în procesul de integrare neuronală. Integra-

rea componentelor diferențiate permite sistemului să treacă către *gradul maxim de complexitate.* Am definit aceste stări extrem de adaptabile, flexibile și stabile ca fiind sinonime cu bunăstarea mentală.

Conceptul de sistem complex poate fi aplicat la mai multe niveluri de analiză, inclusiv la nivelul individului, al cuplului, familiei, școlii, comunității, culturii și, poate, al unei societăți globale. Faptul de a respecta identitățile separate și unice ale indivizilor din aceste grupuri sociale permite aprecierea diferențierii la adevărata ei valoare. Faptul de a facilita adunarea laolaltă a acestor indivizi într-o colaborare legată funcțional permite integrarea. Când cuplarea și diferențierea se află în echilibru, se realizează complexitatea integratoare și, deci, bunăstarea mentală.

Putem utiliza perspectiva oferită de teoria complexității pentru a înțelege comunicarea interpersonală. Pentru o comunicare armonioasă, este necesar ca ambii membri să fie respectați pentru individualitatea lor dar, cu toate acestea, să se întâlnească pentru a-și integra subiectivitățile lor diferite. Există în mod simultan percepția integrității indivizilor și a unei legături între ei. Aceasta este soluția ideală pentru tensiunea dintre impulsul către conectare și autonomie. Studiile efectuate asupra copiilor cu atașament sigur și a părinților lor aduc mărturie în favoarea acestui extrem de complex schimb mental, în care fiecare persoană contribuie la dialog și poate anticipa, dar niciodată prezice cu absolută certitudine, răspunsul celuilalt. Există o potrivire vibrantă, o anumită vitalitate în legătura pe care o au cei doi într-o astfel de formă diadică de rezonanță.

Unele familii se pot îndepărta de aceste niveluri vibrante și complexe de relaționare și individualitate. La o extremă, sunt familiile „înlănțuite", în care individualitatea este interzisă. Fiecăruia trebuie să-i placă același tip de mâncare, să aibă comportamente similare și aceleași păreri. Diferențierea este grav afectată, limitând gradul de complexitate (și vitalitate) al sistemului familial. Dimpotrivă, în unele familii lipsește legătura.

Membrii familiei nu mănâncă la aceeași oră, nu au interese sau activități comune. Conversațiile demonstrează o lipsă de interes față de viețile interioare ale membrilor familiei. Indivizii diferențiați la extrem sunt capabili să-și ducă viețile fără tendința către conectare.

Fără contraponderea conectării pentru a echilibra o asemenea diferențiere, nivelul de complexitate din această familie este și el grav compromis. Ambele extreme ale integrării defectuoase pot fi exemple ale unor sisteme tensionate.

În viața cotidiană a familiilor echilibrate, rupturile inevitabile ale conexiunilor dintre membrii familiei pot fi înțelese și prin perspectiva teoriei complexității. Odată cu ruptura, este perturbată percepția vibrantă a vitalității și conexiunii. Creierul poate intra fie în stări de haos, fie de rigiditate, iar integrarea dintre cei doi comunicatori este întreruptă. Uneori, o asemenea ruptură poate surveni când se percepe o intruziune și presiunea de a fi conform așteptărilor celeilalte persoane. Această situație poate fi privită ca o formă de comunicare ce trece spre o cuplare excesivă, fără a respecta unicitatea sinelui diferențiat al fiecărui individ.

La cealaltă extremă, ruptura poate surveni când semnalele sunt ignorate, când se dorește relaționare și conectare, dar ea eșuează, iar individul este lăsat într-o stare de diferențiere excesivă fără integrare. Această stare de izolare obligă persoana să se bazeze pe autoreglarea autonomă când poate că ar fi fost necesară conectarea. Fiecare formă a deconectării poate avea ca rezultat îndepărtarea individului de complexitate, tensionarea sistemului, declanșarea unor reacții de rigiditate sau haos și abandonarea echilibrului care face posibilă o autoorganizare integratoare.

Cu timpul, oamenii dezvoltă adaptări, numite uneori tipare de apărare, care pot fi privite ca modalități în care mintea a răspuns acestor momente de intruziune sau izolare. Ulterior, când un adult devine părinte, aceste tipare ale modalităților în care familia a abordat tensiunea dintre autonomie și conecta-

re în copilărie se activează în noile împrejurări. Oamenii se pot rătăci în locuri familiare, pe măsură ce reactivează vechi tipare de apărare ca răspuns la conectările intime dintre părinte și copil. Găsirea unei modalități de rezolvare a acestei tensiuni universale, echilibrul între autonomie și conectare, între diferențiere și cuplare, integrarea celor două, este o provocare perpetuă pentru noi toți.

Lecturi suplimentare

L. Chamberlain. "Strange Attractors in Patterns of Family Interaction". În R. Robertson & A. Combs, eds., *Chaos Theory in Psychology and the Life Sciences*, pp. 267–273. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1995.

D. Cicchetti & F. A. Rogosch, eds. Self-organization. Special issue, Development and Psychopathology 9, no. 4 (1998).

M. D. Lewis. "Personality Self-organization: Cascading Constraints on Cognition-Emotion Interaction". În A. Fogel, M.C.D.P. Lyra, & J. Valsiner, eds., *Dynamics and Indeterminism in Developmental and Social Processes*, pp. 193–216. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1997.

A. Schore. "Early Shame Experience and the Development of the Infant Brain". În P. Gilbert & B. Andrews, eds., *Shame: Interpersonal Behaviour, Psychopathology, and Culture*, pp. 57–77. London: Oxford University Press, 1998.

D.J. Siegel. *Mindsight*. New York: Random House. 2010.

D.J. Siegel. *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*. New York: WW Norton. 2012.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 2012. Chapters 6 and 7.

Sroufe, L. A., Coffino, B. & Carlson, E.A. "Conceptualizing the role of early experience: Lessons from the Minnesota Longitudinal Study". *Developmental Review* 30, no. 1 (2010): pp. 36-51.

L.A. Sroufe. *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. New York: Cambridge University Press, 1996.

F. Walsh. *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (3rd ed). New York: Guilford Press, 2012.

CAPITOLUL IX

CUM DEZVOLTĂM CAPACITATEA DE *MINDSIGHT*: COMPASIUNEA ŞI DIALOGURILE REFLEXIVE

Introducere

În calitate de părinți, noi nu oferim copiilor noștri numai experiențe care ajută la modelarea minților lor aflate în plină dezvoltare, ci ne oferim și pe noi înșine. Copiii învață de la noi privindu-ne și imitând ceea ce facem. Dacă educația s-ar face numai verbal, treaba ar fi ușoară. Copiii vor învăța ce este important pentru noi și ceea ce apreciem trăind cu noi, nu doar auzind ceea ce spunem. Cine suntem, natura caracterului nostru, iese la iveală prin modul în care trăim și în care decidem ceea ce facem.

Nu contează cât de mult reflectăm și ne aprofundăm introspecția, în cele din urmă, modul în care acționăm transmite adevăratul mesaj despre valorile noastre. Copiii observă aceste expresii exterioare ale caracterului nostru și își amintesc, imită și recreează aceste feluri de a fi în lume. Părinții ar dori să aplice vechiul adagiu: „Să faci ce zice popa, nu ce face popa". Copiii noștri ne urmăresc deoarece vor să știe cine suntem.

Caracterul se dezvoltă prin modelarea caracteristicilor noastre constitutive înnăscute de către lumea socială a experienței. Ce caracter am dori să dobândească propriii noștri copii? Dacă dorim ca ei să aibă compasiune, capacitatea de a se respecta și a avea grijă de ei înșiși, de ceilalți și de lumea din jurul lor, vom dori să-i creștem și să-i educăm în moduri care încurajează dezvoltarea empatiei. Modurile în care relaționăm cu propriii copii pot cultiva compasiunea și empatia lor.

Indivizii sensibili, care pot gândi și raționa, care pot să se bucure de viață și să construiască relații sănătoase cu ceilalți, sunt mai capabili să-și utilizeze aceste daruri unice ca membri productivi ai comunității. Dacă scopul este acela de a încuraja dezvoltarea empatiei la copiii noștri, cum o pot promova atunci părinții?

Intenționalitate și prezență conștientă

A acționa deliberat ca părinte este un bun început. Nicio carte și niciun specialist nu ne poate da răspunsurile corecte pentru fiecare situație posibilă care se poate ivi în interacțiunea de fiecare zi cu copiii noștri. În loc să depindă exclusiv de tehnici, părinții pot învăța moduri de a fi cu propriii copii care încurajează dezvoltarea empatiei și a unei înțelegeri pline de compasiune.

Acest fel de a fi este înrădăcinat în înțelegerea de sine plină de compasiune a părintelui. Când începem să ne cunoaștem pe noi înșine într-o manieră care încurajează înțelegerea de sine, facem primul pas în procesul care îi încurajează copiii noștri să se cunoască pe ei înșiși. Această poziție

premeditată, această atitudine de centrare asupra conștientizării de sine, este o abordare consecventă deplin conștientă a parentajului.

În ce fel încurajează înțelegerea de sine deplin conștientă empatia? Cercetările legate de dezvoltarea copilului și mai recent cele din neurobiologie sprijină concepția potrivit căreia modul în care creștem coexistă cu, și este determinat de, trei aspecte ale funcționării creierului nostru: *mindsight* (numită anterior „teoria minții"), cunoașterea de sine (memoria autobiografică) și flexibilitatea răspunsului (funcția executivă, cu abilitatea de a planifica, organiza și amâna gratificația). Aceste procese mentale de ordin superior ne permit să răspundem cu intenție bine chibzuită în diverse împrejurări, inclusiv cele dificile și ambigue.

Faptul de a avea funcții executive bine dezvoltate și o abordare intențională a ceea ce facem și în luarea deciziilor, ne permite să fim flexibili în acțiunile noastre. Capacitățile executive, combinate cu o preocupare pozitivă față de ceilalți și o înțelegere de sine emoțională, ne permit să acționăm plini de compasiune și empatic. Copiii care dezvoltă procesele interrelaționate de *mindsight*, cunoaștere de sine și funcțiile executive, au o capacitate sporită de a lua decizii premeditate în comportamentele lor.

Ce putem face în calitatea noastră de părinți pentru a încuraja dezvoltarea acestor abilități la copiii noștri? Diferite studii au demonstrat că părinții pot încuraja activ dezvoltarea capacității copilului de a-și înțelege propria viață interioară și pe a celorlalți prin inițierea unor interacțiuni precum jocul imaginativ, spunerea poveștilor și discuțiile cu alți copii despre emoții și despre impactul lor asupra modului în care se comportă.

Mindsight

Mindsight este capacitatea minții de a percepe experiența lăuntrică a altei persoane și de a da coerență acelei experiențe imaginate, permițându-ne să oferim răspunsuri pline de compasiune care reflectă înțelegerea și grija noastră. Pentru a ne pune în pielea celuilalt este necesar să fim conștienți de propria noastră experiență interioară, pe măsură ce ne îngăduim să imaginăm lumea interioară a celuilalt. Un asemenea proces creează o imagine a minții celuilalt în interiorul minții noastre.

Dezvoltarea *mindsight*-ului le permite copiilor să prevadă și să explice ceea ce văd că fac ceilalți în termenii celor ce se petrece înăuntrul minții celorlalți. În dezvoltarea acestui proces, ei creează un model care include percepția faptului că ceilalți sunt purtători de minte și aceasta este sursa ce le motivează acțiunile. Faptul de a înțelege mintea altora le oferă copiilor un mod de a înțelege comportamentul și mediul social în care trăiesc. Această înțelegere începe cu abilitatea copilului mic de a recunoaște diferența dintre obiectele animate și cele neanimate. Copiii învață rapid principiile de bază ale interacțiunii umane, formându-și așteptări în privința conjugării, reciprocității, comunicării, atenției comune și a expresiilor emoționale. Aceste experiențe interactive modelează teoria lor curentă despre modul în care funcționează mintea umană.

Abilitățile de *mindsight* (numite de cercetători și „citire a minții", „funcție reflexivă" și „mentalizare") permit copilului să „vadă" mintea altei persoane; iată de ce folosim termenul „mindsight" [*mind = minte, sight = vedere*] pentru această importantă capacitate omenească. Când putem vedea mintea altei persoane, putem înțelege ce gândește

și simte acea persoană și să răspundem empatic. *Mindsight* ne poate permite să avem imaginație empatică, prin intermediul căreia percepem semnificația pe care o au evenimentele nu doar în viața noastră, ci și în viețile celorlalți. Imaginația empatică ne ajută să înțelegem intențiile altora și să luăm decizii flexibile legate de comportamentele adecvate în respectiva situație socială. *Mindsight* ne permite să-i înțelegem pe ceilalți, aprofundând în același timp înțelegerea propriei noastre minți.

Oamenii de știință au presupus că această capacitate pentru *mindsight* este întreținută cu dobândirea limbajului și a aptitudinii pentru gândire superioară abstractă. Limbajul și gândirea abstractă ne lărgesc perspectiva și ne permit să creăm și să mânuim imagini mentale dincolo de lumea fizică aflată sub ochii noștri. Un copil normal se naște cu o capacitate genetică și cu circuitele neuronale necesare pentru *mindsight*, dar dezvoltarea acestei aptitudini cognitive este determinată de experiențele din viața unui copil. *Mindsight* pare să depindă de procesul mental care conferă coerență, proces ce presupune integrarea unor fibre din emisfera noastră dreaptă și din regiunile prefrontale. Investigații viitoare pot oferi informații despre cum anume modelează experiențele din copilărie regiunile integratoare ale creierului care permit dezvoltarea *mindsight*-ului.

Elemente ale minții

Conversațiile reflexive cu propriii noștri copii îi pot ajuta să-și dezvolte aptitudinile de *mindsight*. Când vorbim cu copiii este util să înțelegem elementele de bază ale minții care creează lumile lor interioare. Aceste elemente includ

gânduri, sentimente, senzații, percepții, amintiri, convingeri, atitudini și intenții. Iată o scurtă trecere în revistă a unor aspecte aparținând acestor elemente ale minții.

Tabelul 12. Minți cunoscătoare

Compasiunea – Aptitudinea de a simți împreună cu celălalt, de a fi plin de înțelegere, afectuos. Compasiunea este atitudinea de grijă față de experiența emoțională neplăcută a altei persoane. Compasiunea depinde, probabil, de sistemele de neuroni-oglindă, care trezesc în noi o stare emoțională ce oglindește starea celeilalte persoane, permițându-ne să simțim suferința celeilalte persoane.

Empatia – Înțelegerea experienței interioare a altei persoane; proiecția imaginară a conștiinței proprii ca sentimente ale altei persoane sau ale unui obiect; înțelegerea empatică. Acesta este un proces cognitiv complex care presupune capacitatea mentală de a ne imagina mintea celuilalt. Este posibil ca empatia să depindă de capacitatea de *mindsight*, mijlocită de emisfera dreaptă integratoare și de regiunile prefrontale ale creierului.

Mindsight – Capacitatea de a „vedea" sau imagina mintea proprie sau a altuia, care permite înțelegerea comportamentului în termeni de procese mentale. Alți termeni înrudiți pentru procese mentale identice sunt „mentalizare", „teoria minții" și „funcție reflexivă".

Insight – Puterea de observație pătrunzătoare și discernământ, ducând la cunoaștere. Când termenul este folosit împreună cu conceptul de introspecție, insight implică o cunoaștere de sine profundă. În sine, insight-ul nu presupune aptitudinea pentru empatie sau o atitudine plină de compasiune față de ceilalți.

Dialoguri reflexive – Conversații cu ceilalți în timpul cărora se emit reflecții asupra proceselor interne ale minții. Dialogurile reflexive se concentrează asupra unor procese precum gândurile, sentimentele, percepțiile, amintirile, convingerile, atitudinile și intențiile.

Gândurile

Gândirea este modalitatea în care procesăm informațiile; ea se află, adesea, în afara atenției noastre conștiente. Putem fi conștienți de gândirea noastră prin intermediul cuvintelor sau al imaginilor. Este important să înțelegem semnificația din spatele cuvintelor și imaginilor pentru a comunica mai plenar unul cu altul.

Gândurile bazate pe cuvinte sunt create de modalitatea de procesare specifică emisferei stângi, liniară, logico-analitică, care încearcă să înțeleagă relațiile de tip cauză-efect. Modalitatea de procesare specifică emisferei stângi caută să judece realitatea în termeni de „corect" și „greșit", nefiind dispusă să tolereze ambiguitatea. Informațiile contradictorii nu sunt tratate adecvat în acest mod, iar punctele de vedere opuse pot fi rapid simplificate la maximum într-un efort de a rezolva problema și de a veni cu soluția logică pe care emisfera stângă o consideră corectă. Semnalele nonverbale și contextul lumii sociale, care constituie domeniul emisferei drepte, sunt deseori ignorate de acest mod de gândire logic.

Țineți minte aceste limitări ale modalității de procesare specifică emisferei stângi atunci când reflectați asupra gândirii împreună cu propriul copil. Există multe limbaje

ale lumilor noastre interioare și sociale care pot fi exprimate în alte feluri. Procesarea specifică emisferei drepte este un alt tip de procesare, care poate să pară relativ tăcută, dar care, totuși, așteaptă șansa de a fi recunoscută și înțeleasă. Gândurile specifice emisferei drepte sunt experimentate ca o serie de imagini și senzații care sunt neliniare și nelogice. Deși poate fi dificil să traducem aceste procese importante în cuvinte, ele ne oferă acces direct la informații despre cum ne simțim și cum ne amintim, dând semnificație vieților noastre.

La copiii mici predomină emisfera dreaptă, ei având nevoie de comunicare nonverbală cu părinții. Preșcolarii au ambele emisfere bine activate, dar fibrele conectoare din corpul calos, care leagă cele două jumătăți ale creierului, sunt destul de imature. În această perioadă, copilul începe să dezvolte aptitudinea de a-și exprima sentimentele prin cuvinte. În timpul școlii primare, și poate ulterior, corpul calos se maturizează, permițând atingerea unui grad superior de integrare funcțională. Până la adolescență, are loc un proces de reorganizare cerebrală care modifică profund natura gândirii.

Sentimentele

Experiența noastră interioară, subiectivă este dominată de fluctuațiile continue ale energiei și informațiilor procesate în mințile noastre. Sentimentele, conștientizarea propriilor noastre emoții lăuntrice, revelează senzația conștientă a acestei muzici bazale a minții. Pe măsură ce aceste emoții primare devin mai complexe, mințile noastre creează semnificație. Semnificația și emoția sunt intim întrețesute din aceleași procese.

Uneori, printr-un proces de evoluție, emoțiile noastre primare devin emoții generice, incluzând tristețea, furia, frica, rușinea, surpriza, bucuria și dezgustul. Putem simți aceste emoții elaborate, intense și adesea exprimate în exterior și le putem eticheta cu ajutorul cuvintelor. Cu toate acestea, uneori, o concentrare excesivă asupra emoțiilor generice și asupra cuvintelor cu ajutorul cărora le etichetăm, ne poate împiedica să sesizăm semnificația mai adâncă pe care o anumită experiență o are pentru noi înșine și pentru copiii noștri.

Dialogurile reflexive se concentrează asupra elementelor minții, inclusiv asupra dimensiunii sentimentelor resimțite ca emoții primare. În acest fel, discuțiile cu propriii copii despre lucrurile spre care ei își îndreaptă atenția, despre ceea ce consideră important, dacă au sentimentul că ceva este „bun" sau „rău", despre ce au chef să facă, despre semnificația pe care o are un anumit lucru pentru ei, atribuind nume emoțiilor generice pe care le pot resimți, toate acestea sunt aspecte importante ale discuțiilor despre sentimente.

Senzațiile

Înainte de cuvinte, trăim într-un ocean de senzații care modelează experiențele noastre subiective interioare. Uneori, aceste senzații sunt amorfe și nedefinite. De fapt, dominația tipului de procesare bazat pe limbajul discursiv, specific emisferei cerebrale stângi, poate să creeze aparența că aceste procese interioare ambigue, dinamice și fluide sunt neimportante și nu merită atenție. Cu toate acestea, cercetări recente sugerează că aceste senzații

reprezintă un indiciu vital pentru a cunoaște lucrurile cu adevărat semnificative pentru noi. Senzațiile corporale constituie baza procesului cerebral rațional de luare a deciziilor.

Senzațiile reprezintă elementul funciar al vieții mentale. În viața noastră modernă, conștientizarea senzațiilor este adesea neglijată. Totuși, senzațiile sunt o sursă bogată și neexplorată de insight și înțelepciune. O cunoaștere de sine coerentă poate depinde de creșterea gradului nostru de sensibilitate la și de conștientizare a stărilor noastre interioare și a senzațiilor care le însoțesc.

Când reflectăm asupra senzațiilor împreună cu proprii copii, este util să ne gândim la maniera în care ne simțim în corpul nostru. Ne putem întreba copiii și pe noi înșine cum ne simțim în corpurile noastre. Cum se simte stomacul acum? Inima a luat-o razna? Gâtul este tensionat? Concentrați-vă asupra acestor senzații și gândiți-vă ce semnificație au ele pentru dvs. și pentru copilul dvs. Puteți întreba copilul: „Ce crezi că încearcă să-ți spună corpul tău acum?" Fiți deschis la aceste semnale nonverbale. Ele conțin o modalitate directă de a ne cunoaște copiii și pe noi înșine.

Percepțiile

Fiecare persoană are propria sa percepție a realității. A respecta punctul de vedere unic al fiecărui individ nu este doar „ceea ce este politicos să facem", ci și o abordare confirmată din punct de vedere neurologic. Nu este întotdeauna ușor să fii deschis la experiența unică a fiecărei persoane. Deseori, noi avem senzația că părerile noastre

sunt corecte, în timp ce opiniile diferite ale celorlalți sunt distorsionate. Este ușor să te atașezi de concepția potrivit căreia propria noastră perspectivă este singura modalitate de a vedea lucrurile.

Termenul „metacogniție" înseamnă gândirea despre gândire și este un proces pe care îl învață copiii. O parte importantă a acestui proces, care începe să se dezvolte între vârsta de trei și nouă ani, o constituie învățarea diferenței dintre aparență și realitate. Ajungem să înțelegem că un lucru poate să pară într-un anumit fel, dar această percepție poate să difere față de modul cum e acel lucru în realitate. De exemplu, copiii mici pot crede că ceea ce văd la televizor este real, în vreme ce copiii mai mari înțeleg că tehnicienii din echipa TV pot crea efecte speciale care par reale, dar sunt de fapt creații artificiale. Alt element al metacogniției este „schimbarea de reprezentare", însemnând că ceea ce credem despre ceva la un moment dat se poate schimba mai târziu. Te poți răzgândi. „Diversitatea în reprezentare" este capacitatea de a accepta ideea că poți vedea lucrurile într-un fel, în timp ce altă persoană vede același lucru într-un mod foarte diferit. Un astfel de proces apare când un copil poate să înțeleagă, de exemplu, că pentru o persoană o cursă într-un *montagne russe* poate fi o aventură trepidantă, în vreme ce pentru altcineva, ea poate fi înspăimântătoare.

Alt element al aptitudinii pentru metacogniție este înțelegerea emoțiilor: metacogniția emoțională. Copiii ajung să înțeleagă că emoțiile influențează modul în care percep și se comportă. Ei învață că este posibil să trăiești câteva emoții aparent conflictuale în același timp. Metacogniția emoțională și celelalte caracteristici ale metacogniției constituie componente importante ale dialogului reflexiv,

fiind de asemenea o parte a inteligenței emoționale. Deloc surprinzător, această dezvoltare metacognitivă nu se încheie în copilărie; în această privință, suntem cu toții deschiși pentru a învăța pe întreg parcursul vieții.

Amintirile

Memoria este modalitatea fundamentală în care mințile noastre encodează o experiență, o stochează și o recuperează ulterior pentru a ne influența experiențele și acțiunile în viitor. Memoria are două forme fundamentale. Ne naștem cu capacități incipiente de memorie implicită, care ne permit să stocăm amintiri comportamentale, emoționale, perceptuale și corporale. Memoria implicită include de asemenea capacitatea de a face generalizări în urma experiențelor, dând naștere modelelor mentale care ne determină percepția asupra realității.

Memoria explicită se dezvoltă mai târziu. De regulă, memoria factuală apare după primul an de viață, iar memoria autobiografică după al doilea. Spre deosebire de memoria implicită, cea explicită poartă cu ea senzația interioară că ne amintim ceva. Această formă explicită este ceea ce considerăm de obicei a fi „memorie".

Faptul de a vorbi cu propriii copii despre ce își amintesc după experiențele lor este important din câteva motive. Părinții care inițiază această „discuție despre memorie" au efectiv copii care își amintesc mai bine. În această co-construcție a narațiunii, părinții și copiii creează împreună o poveste despre viețile lor zilnice. Însă discuțiile despre memorie și co-construcție sunt o unire a forțelor într-un efort comun de concentrare asupra memoriei și de a țese

o poveste despre ceea ce face obiectul amintirii. Prin conectarea trecutului, prezentului și viitorului într-o construcție comună a unei povești, ne alăturăm pentru a da sens vieților noastre în timp. Acest proces de creare a sensului este un mecanism central pentru dobândirea unui sentiment de sine coerent.

Credințele

Credințele joacă un rol esențial în modul în care ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine și pe alții. Termenul de „credințe" se referă la teorii despre modul de funcționare a lumii. Ceea ce credem provine din maniera în care modelele noastre mentale despre lume determină modul de interpretare a percepției pe care o construim asupra realității. Credințele pot proveni parțial din experiențele care modelează tiparele noastre mentale inconștiente, putând, astfel, să-și exercite efectele fără să fim conștienți de asta.

Când reflectați asupra credințelor împreună cu propriii copii, amintiți-vă că până și copiii mici au teorii despre cum funcționează lumea.

Este util să explorați aceste credințe, punând întrebări deschise: „Ce crezi despre motivele pentru care s-a întâmplat asta?", „Ce crezi despre modul în care funcționează asta?", „În ce fel ți-ai schimbat părerea acum?", „De ce crezi că plângea ea la petrecere?". Există multe modalități de a ne concentra asupra credințelor. Este deosebit de important să vă păstrați mintea deschisă și să ascultați punctul de vedere al copilului dvs. Credințele noastre se formează pornind de la o gamă largă de întâmplări din trecut și din prezent din viața noastră.

Atitudinile

Mult mai efemeră decât o credință sau un sistem de credințe este starea temporară a minții care poate fi sesizată în atitudinea de moment a cuiva.

Această dispoziție de a percepe, interpreta și răspunde într-un anumit fel modelează toate straturile experiențelor noastre. O atitudine afectează direct modalitatea în care abordăm o situație. Ea determină ceea ce simțim față de un anumit lucru și cum ne comportăm pe moment. O atitudine poate influența direct modul în care interacționăm cu ceilalți.

Este adesea util să discutăm ideea de atitudine și conceptul de „stare mentală" direct cu un copil. De exemplu, dacă un copil are o ieșire emoțională, este important ca, mai târziu, să etichetăm și să dăm un nume acelei stări generice, cu termeni ce ar putea fi creați de copil și de dvs., precum, furie, pierderea cumpătului, tornadă emoțională sau erupție vulcanică. Discută despre ce a simțit și crezut copilul dvs. când se afla în acea stare mentală. Această discuție îi poate permite copilului dvs. să dobândească intuiția naturii transformărilor stărilor mentale și emoțiilor, pe care să le considere ca schimbări temporare ce ne pot influența profund atitudinea față de alții.

Intențiile

Avem o atitudine intențională care creează o așteptare pentru viitor și care ne modelează comportamentul. Cu toate acestea, este posibil să nu reușim întotdeauna să

facem ca rezultatele comportamentelor noastre să concorde cu intențiile noastre. Uneori, acțiunile noastre pot produce un anumit rezultat, deși am intenționat să realizăm altceva. Noi putem avea intenții diferite care nu concordă unele cu altele în deznodămintele pe care le dorim. Asta este cu deosebire adevărat în privința interacțiunilor complexe din cadrul relațiilor părinte-copil. Intenționați ca propriul copil să „fie fericit", dar doriți de asemenea ca el să deprindă anumite valori pe măsură ce puneți limite doleanțelor sale.

Aveți intenții multistratificate, ceea ce dă comportamentelor dvs. o notă conflictuală și derutantă. Discutarea rolului pe care-l joacă intenția într-o interacțiune pune în lumină ceea ce este posibil să fi constituit adevărata motivație din spatele acțiunilor sau cuvintelor.

Faptul de a reflecta împreună cu propriul copil asupra naturii intenției, îl poate ajuta să înțeleagă diferența dintre o dorință și un rezultat concret. De exemplu, dacă propriul copil intenționa să se comporte astfel încât să se împrietenească cu un alt copil, dar a acționat prea agresiv și l-a îndepărtat pe celălalt copil, poate fi util să analizați împreună intenția și variantele de acțiune pentru viitor. Ceea ce copilul dvs. intenționa să fie o invitație a fost interpretat de celălalt copil ca un act neprietenos. Clarificarea modului în care un lucru intenționat poate fi văzut diferit de alții este importantă pentru a învăța să negociezi într-o lume socială atât de complexă.

Când reflectați împreună cu propriii dvs. copii asupra acestor aspecte importante ale lumilor interpersonale, îi veți ajuta să-și dezvolte aptitudinile sociale și abilitățile emoționale.

Dialogurile reflexive

Când părinții și copiii au conversații în care reflectează asupra proceselor interioare din mințile oamenilor, copiii încep să dezvolte *mindsight*. Dacă părinții se concentrează exclusiv asupra comportamentului propriilor lor copii și nu iau în considerare procesele mentale care le-au motivat comportamentul, ei nu vor obține rezultate decât pe termen scurt și nu-și vor ajuta copiii să învețe despre ei înșiși. Ei reacționează rapid, făcând orice este necesar pentru a reduce suferința copiilor lor sau a lor înșiși pe moment, dar nu își ajută copiii să învețe despre ei înșiși. Numim această modalitate de creștere și educare a copiilor „calea soluțiilor de urgență". Când căutăm adăpostul primului port ori de câte ori începe o furtună, este foarte puțin probabil că vom ajunge la destinație. În calitate de părinți, avem prilejul să adoptăm o atitudine de *mindsight* în relațiile cu propriii noștri copii, care îi va ajuta să-și dezvolte abilități de *mindsight*, ce le vor îmbogăți viețile mulți ani din acel moment. Faptul de a lua în considerare ceea ce este important pentru o dezvoltare pe termen lung a caracterului propriilor copii vă poate ajuta să vă alegeți mai bine modalitățile în care le răspundeți.

O atitudine plină de dragoste și răbdare față de copiii noștri și de noi înșine permite înfiriparea unor dialoguri ce pun în valoare și stimulează individualitatea fiecărei persoane. Noi promovăm *mindsight* la copiii noștri adoptând, ca părinți, un fel de a fi care respectă realitatea subiectivă a fiecărei persoane. O modalitate de a exprima această intenție este prin dialoguri reflexive care ne angajează în conversații cu propriii copii având ca subiect natura vieților noastre interioare.

De exemplu, când îi citiți o poveste copilului dvs., puteți comenta povestea discutând despre gândurile și sentimentele personajelor. Acest tip de discuții ajută copiii să-și dezvolte imaginația empatică și le furnizează vocabularul necesar pentru a-și exprima clar procesele interioare ale vieții mentale. Limbajul ne permite să reprezentăm, să procesăm și să comunicăm idei care ne sporesc aptitudinile de a imagina noi posibilități legate de modul de funcționare a lumii sociale.

Abilitățile de *mindsight* ne dezvoltă capacitatea de a negocia în lumea complexă a interacțiunilor sociale. Maniera în care utilizăm limbajul cu propriii copii creează un nou nivel de semnificație, o nouă dimensiune a modului în care reușesc să-ți înțeleagă experiențele.

Un studiu a comparat abilitățile de *mindsight* ale copiilor surzi crescuți de părinți care puteau folosi fluent limbajul semnelor, cu abilitățile altor copii surzi ce aveau părinți cărora le era greu să folosească limbajul semnelor. Copiii cu părinți care comunicau fluent aveau *mindsight* normal, iar la cei cu părinți care comunicau dificil, capacitatea de mindsight era mult scăzută. Cauza acestei diferențe sensibile era că, după cum au presupus cercetătorii, părinții lipsiți de fluență în limbajul semnelor nu reușeau să le comunice copiilor aspecte legate de minte, în vreme ce un asemenea tip de comunicare a avut loc între părinții cu fluență în limbajul semnelor și copiii lor. În cadrul altor studii, copiii ai căror părinți vorbeau despre emoții, concentrându-se mai ales asupra cauzelor acestora, aveau o înțelegere mai adecvată a rolului jucat de emoții în viețile oamenilor. Asemenea conversații, împreună cu jocurile simulate și spunerea poveștilor comentate constituie pietrele de temelie pentru *mindsight*.

Alt studiu a descoperit că în familiile unde părinții au încercat din răsputeri să controleze comportamentul copiilor sau excesul de emoții negative, copiii au abilități de *mindsight* defectuoase. Alte studii au demonstrat că în clipa când părinții se comportă în moduri intruzive sau amenințătoare, copiii tind să aibă de asemenea capacități de reflecție nedezvoltate. Cercetătorii au descoperit că nu emoția intensă în sine este problema. Când părinții oferă sprijin în timpul experiențelor emoționale dificile, copiii au prilejul să dezvolte într-adevăr o înțelegere mai complexă a minții. În loc de a considera fricțiunile de zi cu zi numai sub aspectul lor problematic, părintele poate utiliza aceste momente de acutizare a tensiunii emoționale pentru a-și ajuta copiii să învețe prin intermediul dialogurilor reflexive care le aprofundează aptitudinile de *mindsight*.

Abilitatea pentru *mindsight* se construiește prin dialoguri reflexive bazate pe cuvinte, recunoscând, însă, importanța vitală pe care o are respectul pentru aspectele nonverbale, viscerale și inconștiente din viețile noastre. Limbajul este valoros deoarece permite minții să dezvolte concepte abstracte despre lume. Însă limbajul discursiv este doar o parte a tabloului: studiile sugerează că abilitățile de *mindsight* depind în mare măsură de procesarea de tip nonverbal specifică emisferei drepte. De fapt, pentru *mindsight* este nevoie să avem la dispoziție modalități fluide de integrare a aspectelor adesea ambigue și subtile ale interacțiunilor sociale, o specialitate a emisferei drepte. Crearea acestor reprezentări și menținerea lor în minte timp suficient pentru a fi procesate constituie abilități speciale. Mentalizarea apare dintr-o capacitate integratoare a „coerenței centrale", care, automat și fără ca noi să fim conștienți de asta, ne oferă o imagine a lumii sociale.

De exemplu, dacă observați cum copilul dvs. este nervos și nefericit după școală, s-ar putea să vă gândiți că „trebuie să se poarte așa deoarece azi au început repetițiile pentru serbarea școlară și este dezamăgit pentru că nu a primit niciun rol". Venim cu o perspectivă bazată pe observarea comportamentului și a evenimentelor din prezent, pe care le-am mai întâlnit în trecutul apropiat. Uneori, intuim visceral ceva și ne putem exprima în cuvinte concluziile, chiar dacă nu știm cum se face că știm. După cum vă amintiți, corpul este reprezentat în procesarea specifică emisferei drepte, ce se află la originea multor aspecte ale sinelui nostru personal și ale psihismului nostru social. Faptul de a acorda atenție senzațiilor noastre viscerale ne poate ajuta să fim deschiși față de experiența subiectivă a altora, permițându-ne să răspundem sufletelor lor, nu doar comportamentelor lor.

În loc să-ți dojenești fiica pentru că este nervoasă și capricioasă, ai putea vorbi cu ea despre ceea ce simte și despre posibilele cauze ale nervozității ei: „Ai avut o zi grea? Vrei să vorbim despre asta?"

Un alt mod de a ajuta copilul să-și dezvolte înțelegerea de sine este să-i spunem povești. Faptul de a povesti cum s-a derulat ziua copilului dvs., îl poate ajuta să-și amintească și să integreze evenimentele din viața lui. Experiențele unei zile pot fi reîntâlnite într-o manieră caldă și fără a fi judecate, astfel încât să includă atât momentele dificile, cât și cele plăcute. Astfel, emoțiile pozitive și negative dintr-o zi obișnuită pot fi integrate în memoria lui.

Înainte de culcare poate fi un moment propice pentru recapitularea activităților zilei. La sfârșitul zilei, i-ați putea povesti copilului cum și-a petrecut ziua în felul următor. În timpul povestirii, încurajați copilul să vă spună propriile lui

amintiri și idei, să pună întrebări în orice moment. „Ai făcut atât de multe lucruri astăzi. După micul dejun, ai mers în parc și tare ți-a mai plăcut când te-am dat în leagăn. Ai ajuns atât de sus și ți-ai întins picioarele, apoi le-ai tras sub tine și ai început să-ți dai singur vânt. Cum ți s-a părut? Nu ți-a plăcut când ți-am spus că era vremea să faci nani. Când te-ai trezit din somn, eram afară și sădeam niște flori și te-ai înfuriat pentru că eu am început să lucrez în grădină fără tine, așa că ai smuls câteva flori. M-am înfuriat pe tine și am țipat la tine să încetezi imediat. Te-ai speriat? Te-ai tulburat tare și ai început să plângi. După ce ți-ai revenit un pic, ai plantat niște flori roșii chiar lângă ale mele. Înainte de cină m-ai ajutat să spăl legumele pentru salată, să le fac bucăți și să le pun în castron. Ții minte ce a spus tati? Tati a spus că salata e foarte bună. Iar tu păreai tare mândru de tine. Ce altceva îți mai amintești în legătură cu ziua de azi?"

Chestiunile dificile din punct de vedere emoțional pot fi cel mai bine explorate în timpul zilei, când atât copilul, cât și părintele sunt atenți și odihniți. Spunerea de povești cu ajutorul desenelor și păpușilor poate ajuta copilul să înțeleagă ceea ce s-a întâmplat pentru a procesa și integra o experiență dificilă. Povestirea unei experiențe poate ajuta un copil să se elibereze de aspectele derutante și neliniștitoare ale unui eveniment neplăcut.

Într-un fel, părintele este scribul care consemnează experiențele copilului și le reflectă astfel încât copilul poate să dea un sens celor trăite. Tocmai prin aceste reflecții venite din partea părintelui învață un copil pentru prima oară cum să înțeleagă lumea. Dialogurile reflexive favorizează apariția tendinței spre coerență prin faptul că ajută la înțelegerea proceselor interioare care stau la baza comportamentelor exterioare.

Cultivarea compasiunii

Dialogurile reflexive formează aptitudini pentru *mind-sight* cultivând compasiunea în sânul familiei. Cultivarea presupune un set de premise, valori, așteptări și credințe care determină modul în care reacționăm cu alții și influențează ceea ce considerăm important în viețile noastre. În societate, practicile culturale operează la mai multe niveluri în viața noastră de zi cu zi. Valorile care reliefează spiritualitatea, altruismul, educația, materialismul sau competiția se transpun în lumile diferite în care trăim. Acasă, noi creăm o lume în care valorile sunt exprimate fie direct, fie indirect în limbajul nostru, în felul cum acționăm și în importanța pe care o dăm diferitelor dimensiuni din viețile copiilor noștri. O cultură a compasiunii promovează aprecierea diferențelor, respectul reciproc, interacțiunile empatice și înțelegerea empatică dintre membrii familiei. Putem alege deliberat valorile la care ținem pentru a crea în căminele noastre o cultură care dă sens vieții de zi cu zi a copiilor noștri.

O cultură a compasiunii în casele noastre promovează atitudinea potrivit căreia a fi părtaș la emoțiile, sentimentele și suferința celorlalți este ceva demn de prețuire. A fi empatic extinde rezonanța emoțională într-un domeniu mai conceptual, unde limbajul poate fi utilizat pentru a aprofunda dialogul și a promova înțelegerea. Când membrii familiei se înțeleg și se respectă unii pe alții este mult mai probabil să acționeze în moduri care dovedesc grijă pentru ceilalți.

Preocuparea empatică și comportamentul plin de compasiune pot fi prețuite în sânul familiei la fel de mult ca realizările din clasă sau de pe terenul de sport. Punând noi

înșine în practică valorile empatiei și compasiunii ca părinți, putem fi un model pentru copiii noștri.

Având *mindsight*, înțelegerea lumii interioare proprii fiecărui membru al familiei primește o semnificație și o voce. Conversațiile în familie pot țese povești despre viețile noastre, utilizând un limbajul reflexiv care îmbrățișează gândurile și sentimentele experiențelor noastre împărtășite. Pe măsură ce *mindsight* devine vizibil prin dialogurile reflexive, un limbaj comun al interiorității devine parte din viața familiei.

Din cauza programului nostru încărcat, un astfel de proces pare dificil de realizat, dar adoptarea unei atitudini de *mindsight* și a unui fel de a fi plin de compasiune ca părinte pot să crească probabilitatea de apariție a acestui tip de comunicare. Antrenarea copiilor în discuții care se concentrează asupra experienței subiective a celorlalți și stimularea imaginației lor empatice prin simularea de jocuri și prin povești, le permite să-și facă interiorul „vizibil", să aducă la lumină experiențele lăuntrice.

Dezvoltându-ne capacitatea pentru dialogul reflexiv, ne putem dezvolta aptitudinile de *mindsight* la noi înșine și la cei dragi nouă. *Mindsight* este o aptitudine care poate continua să se dezvolte pe întreg parcursul vieților noastre, pe măsură ce descoperim conexiuni noi și mai profunde cu ceilalți. Dezvoltând dialogurile reflexive ca parte a vieților noastre de părinte, ne putem conecta cu propriii copii pentru a-i ajuta să-și dezvolte abilitățile de *mindsight* și sentimentul apropierii de noi. Această conectare ne permite să depășim propriile limite și să devenim parte a unui „noi" care ne îmbogățește viețile și, poate, lumea în care trăim.

Exerciții introspective

1. Reuniți familia pentru a afla ce gândește și simte fiecare membru al familiei legat de o anumită problemă. Acesta este un prilej de a pune întrebări care încurajează explorarea elementelor mentale și ajută dezvoltarea *mindsight*-ului la copiii dvs. Se pot discuta lucruri pe care fiecare le apreciază sau nu în familie sau părerea fiecăruia cu privire la unele evenimente familiale recente. Alegeți să vă reuniți la o oră când și părinții, și copiii sunt odihniți și când știți că nu veți fi întrerupți. Deși este recomandabil ca fiecare membru al familiei să participe, pot exista unii care doresc să nu vorbească. Această practică te face să respecți atât actul vorbirii, cât și cel al ascultării. Poate fi util să stabilești cine urmează să ia cuvântul, astfel încât ceilalți să știe că le-a venit rândul să asculte. În unele familii există obiceiul ca vorbitorul să țină în mână un mic obiect, în vreme ce în altele, se vorbește cu rândul. A-ți aștepta rândul și a respecta dreptul fiecăruia de a vorbi și de a fi ascultat cu respect și fără a fi întrerupt face ca reflecția să fie prețuită în familie.

2. Așezați-vă alături de copil și discutați o experiență comună. Observați ce aspecte diferite își amintește fiecare dintre voi. Preluați ștafeta de la copilul dvs. și reflectați înapoi către el elemente ale modului specific în care ați trăit fiecare dintre voi evenimentele. Încercați să aduceți în discuție și elemente psihologice, pentru a nu se rezuma doar la aspectele exterioare ale experienței. Nu contează atât de mult acuratețea conținutului, cât mai ales coordonarea în actul de a povesti. Procesul însuși este scopul în această experiență de coconstrucție. Distrați-vă!

3. Creați împreună o carte de familie. Includeți un capitol dedicat fiecărui membru al familiei pentru a crea o poveste în imagini și cuvinte despre ei înșiși ca indivizi. În album pot figura fotografii, desene, povești și poeme, oferind prilejul pentru expresia creativității. Alte pagini se pot concentra asupra experiențelor familiale, precum tradiții, aniversări, excursii, evenimente de vacanță și alți oameni importanți pentru familie. Această poveste co-construită documentează viața în plină desfășurare a familiei dvs. și poate întări legăturile între membrii familiei.

CE SPUNE ŞTIINŢA

Limbaj, cultură și mindsight

Ființele umane sunt creaturi sociale. Noi am evoluat biologic timp de milioane de ani, dominând speciile dinaintea noastră care au supraviețuit prin generarea diversității grație mutațiilor spontane ce le-au permis strămoșilor noștri animali să se adapteze și să se reproducă. Mai recent, evoluția noastră a fost modelată nu atât de schimbări în informația noastră genetică și în structura corporală, cât de schimbări în modurile în care ne utilizăm mintea. Această transformare mentală, sau evoluție culturală, presupune crearea de semnificație și transmiterea cunoștințelor de la o minte la alta și de la o generație la alta.

Cele mai multe mamifere sunt creaturi sociale, o caracteristică mijlocită de zonele limbice ale creierului lor. În special, primatele sunt capabile să-și oglindească reciproc stările în forme complexe de comunicare ce le permit o funcționare socială sofisticată. Evoluând dintr-un strămoș comun cu cim-

panzeul, acum cinci milioane de ani, oamenii au dezvoltat noi capacități mentale care se extind dincolo de aptitudinile verilor noștri din rândul primatelor: ne putem reprezenta mințile altora, ca și pe ale noastre. Câțiva cercetători sugerează că această abilitate de a reprezenta minți, numită „teoria minții", mentalizare sau *mindsight*, ne-a permis să dezvoltăm teorii generale despre lume. Această capacitate de a teoretiza, făcută cu putință în mare parte datorită dezvoltării regiunilor frontale ale cortexului nostru, ne permite ulterior să dezvoltăm componentele culturale ale vieții umane: arta reprezentațională, idei reprezentaționale despre lume (știința) și limbaj reprezentațional (permițându-ne să scriem și să comunicăm idei abstracte cu ceilalți).

Dezvoltarea acestei abilități umane pune evoluția culturală pe repede înainte. Iată câteva gânduri ale cercetătorului Steve Mithen despre cultură și despre înțelegerea minților (Baron-Cohen, Tager-Flusberg, și Cohen 2000, 490; toate sursele citate mai jos numai cu un număr de pagină fac parte din această antologie).

> Mediul cultural trebuie recunoscut ca un factor de influență asupra coordonării temporale și naturii specifice ale dezvoltării teoriei minții. O teorie a minții ar spori substanțial amploarea, detaliul și acuratețea inferențelor ce pot fi efectuate. În consecință, indivizii care aveau o teorie a minții encodată în genele lor – fie într-un sens tare sau într-unul slab – ar fi avut un avantaj reproductiv considerabil în sânul societății primilor noștri strămoși. [...] O posibilitate este că acest lucru reflectă rădăcinile evolutive ale limbajului ca un mijloc de menținere a coeziunii sociale.

Astfel, limbajul este privit ca evoluând ca o funcție socială. Cum au influențat atunci tipurile de experiențe de limbaj ale copiilor dezvoltarea acestora? Mithen continuă cu această chestiune:

> Este cert că până la vârsta de patru ani copiii umani dezvoltă citirea minții; ei par realmente să facă acest lucru continuu și insistent. Fără îndoială, o diferență majoră între om și cimpanzeu. [...] Prezența animalelor imaginare în arta Paleoliticului Superior, împreună cu dovezi asociate cu activitatea ritualică – o activitate ce, în mod normal, presupune imaginație – pare a fi o dovadă decisivă a faptului că acei pictori de grotă erau și ei capabili să citească mintea. [...] Probabil că o anumită formă de abilitate lingvistică a reprezentat cumva o precondiție pentru teoria minții, fie în dezvoltare fie în evoluție (494-496).

Această perspectivă asupra evoluției și culturii ne permite să vedem legătura dintre dezvoltarea limbajului și capacitatea minții însăși de a „vedea" sau „concepe". Ce se întâmplă când limba unei culturi nu include cuvinte referitoare la minte? Găsim asemenea termeni desemnând „starea mentală" în așa-numitele culturi occidentale, dar aceștia nu există în toate culturile.

După cum observă cercetătoarele Penelope Vinden și Janet Astington, s-a descoperit că anumiți factori, inclusiv dezvoltarea limbajului, înțelegerea emoției, jocul imaginativ, stilul de parentaj și clasa socială, sunt asociați cu dezvoltarea teoriei minții. Aceste cercetătoare aduc în discuție puncte importante de ordin general despre nevoia de a avea un context cultural în care să înțelegi cercetările asupra teoriei minții (509-510):

> Limbajul este fundamental deoarece noi creăm cultură tocmai prin limbaj. El este o unealtă pentru interacțiune – folosirea limbajului nu este un proces individual, ci o acțiune coordonată între mai mulți participanți, ce se bazează pe un temei comun, care, în termeni foarte largi, este un mediu cultural comun. [...] Noi adoptăm o atitudine mentalistă față de noi înșine și față de alți oameni, inclusiv cei mai tineri dintre ceilalți, adică, față de bebeluși. Le atribuim stări mentale în modul în care interacționăm cu ei și în termenii

lexicali pe care îi folosim. [...] Astfel, învățându-ne limbajul, copiii învață teoria minții proprie nouă, care este întipărită în practicile de vorbire.

Astfel, chiar modalitățile prin care ne angrenăm în comunicarea cu ceilalți determină natura realității pe care o creăm reciproc. Pentru unele culturi, crearea unei concepții împărtășite asupra existenței minții poate fi inerentă premizelor și credințelor acelui sistem social. Pentru alte culturi, o asemenea credință poate să nu fie parte integrantă din viața cotidiană a membrilor săi. Vinden și Astington observă că nu toate culturile concep mintea asemenea nouă, ele putând să aibă concepții despre minte foarte diferite de ale noastre. Pentru alte grupuri, conceptul de „minte" poate să nu existe deloc. Pot exista moduri diferite de a explica comportamentul care înlesnește interacțiunea socială fără a recurge la conceptul de minte.

În asemenea culturi, pot să lipsească termenii legați de stările mentale, iar indivizii pot avea rezultate slabe la testele concepute în Occident pentru evaluarea abilităților de mentalizare. Vinden și Astington continuă afirmând (510): „Concentrarea noastră pe înțelegerea minții revelează, probabil, o ‚obsesie' culturală legată de minți, care poate să nu fie universală. Poate că, altundeva, copiii dezvoltă o teorie a comportamentului, o teorie a corpului, o teorie a posesiunii sau multe alte teorii care sunt aplicate în contexte definite cultural într-un mod diferit".

Aceasta este o perspectivă utilă, în măsura în care căutăm să punem în aplicare cele sugerate pentru a dezvolta *mindsight*. Deși toate culturile par să folosească conjugarea ca o formă de comunicare esențială, nu toate culturile au concepte sofisticate legate de minte sau, cel puțin, nu au cuvintele pentru a exprima asemenea concepte. În vreme ce capacitatea genetică pentru *mindsight* pare să fie un potențial uman comun – iar studii foarte precise indică structurile neuronale care mediază aceste funcțiuni – poate că nu toate culturile profită

de aceste aptitudini înnăscute. Experiențele pe care indivizii le împărtășesc unii altora în crearea semnificației și în definirea a ceea ce este real constituie caracteristici esențiale ale culturii. Predispozițiile culturale ne impregnează până și cele mai elementare definiții ale minții și ale sinelui, fiind esențial să ne amintim aceste lucruri când interpretăm concluziile cercetărilor și evaluăm utilitatea sugestiilor referitoare la creșterea și educarea copiilor în contexte culturale diferite.

O teorie a teoriei minții: fundamentele experiențiale ale *mindsight*-ului

Cercetători din domenii ce se întind de la antropologie la neuroștiințe studiază activ originile aptitudinii noastre de a ne înțelege între noi. Wellman și Lagattuta afirmă direcția de bază (21):

> Oamenii sunt creaturi sociale: creștem și suntem crescuți de alții, trăim în grupuri familiale, cooperăm, concurăm și comunicăm. Noi nu doar că trăim social, noi gândim social. În special, noi dezvoltăm numeroase concepții despre oameni, despre relații, despre grupuri, instituții sociale, convenții, maniere și moravuri. Cercetările legate de „teoria minții" se bazează pe afirmația că anumite modalități fundamentale de înțelegere organizează și fac cu putință această gamă de percepții sociale, concepții și credințe care se dezvoltă. Se afirmă, mai ales, că înțelegerea de fiecare zi a persoanelor este fundamental mentalistă; ne gândim la oameni în termenii stărilor lor mentale – credințele, dorințele, speranțele, scopurile și sentimentele lor lăuntrice. În consecință, un mentalism cotidian este ubicuu și crucial pentru înțelegerea lumii sociale.

Simon Baron-Cohen, Helen Tager-Flusberg și Donald Cohen au contribuit la înțelegerea importanței pe care o au abilitățile legate de teoria minții (vii):

> Faptul de a înțelege acțiunile altora și ale propriului sine în termeni de factori și de stări intenționale este crucial pentru socializarea copilului și pentru capacitatea adulților de a se înțelege empatic și corect unul pe celălalt. Capacitatea de a citi mintea altora se bazează pe un lung proces de evoluție, este înrădăcinată în neurobiologie și se exprimă în primele relații sociale intime.

Experiențele care promovează înțelegerea de sine sunt bazate pe experiențele de dezvoltare a *mindsight*-ului. Înțelegerea propriei minți pare să sporească aptitudinea de a înțelege mințile altora. La rândul lor, părinții care vorbesc cu copiii lor despre emoție, în special prin intermediul unor discuții despre impactul cauzal pe care îl au emoțiile asupra comportamentelor și gândirii, au copii care înțeleg emoția la un nivel mai profund – în ei înșiși și în ceilalți. Chris Frith și Uta Frith cercetează aceste probleme examinând câteva dintre mecanismele neuro-fiziologice pe care se bazează teoria minții (351-352):

> Presupunem că un aspect al capacității umane de a face deducții legate de intențiile altora a evoluat dintr-un sistem menit să analizeze mișcările altor creaturi. Aceste informații despre comportamentul altora sunt coroborate cu informații despre propriile noastre stări mentale reprezentate în regiunile mediane prefrontale.
> Presupunem că mecanismul esențial care permite oamenilor să dezvolte o teorie despre propria minte și despre mințile altora rezultă din dezvoltarea introspecției (supravegherea propriei minți) și o adaptare a unui creier social mult mai vechi, preocupat de monitorizarea comportamentului celorlalți.

În acest mod legăm experiența noastră interioară de percepția comportamentului celorlalți.

Experienţele sociale obligă dezvoltarea umană să se accelereze. Lumile noastre sociale nu sunt simple medii întâmplătoare în care trăim, ele constituie matricea socială esenţială în care au evoluat minţile noastre şi în care se dezvoltă mintea unui copil.

Rhiannon Corcoran examinează modul în care capacitatea cognitivă socială de a înţelege minţile poate fi prejudiciată în anumite situaţii. Ea a propus un model pentru modul în care teoria minţii se dezvoltă pe baza experienţei (403): „Modelul funcţionează astfel: când oamenii încearcă să-şi închipuie ce gândeşte, intenţionează sau crede o altă persoană, primul pas este introspecţia. Încercăm să ne dăm seama ce am gândi, crede sau intenţiona noi înşine în contextul de faţă. Facem asta recurgând la conţinuturile memoriei noastre autobiografice şi la orice informaţii relevante despre noi înşine vom recupera din această sursă".

Cele de mai sus sugerează că introspecţia (înţelegerea de sine) merge mână în mână cu înţelegerea altora şi a minţii. Corcoran observă că cercetătorii developmentalişti „subliniază proximitatea dintre apariţia primelor abilităţi legate de teoria minţii şi cea a primelor abilităţi de recuperare a memoriei autobiografice" (405); a se vedea de asemenea Howe şi Courage 1997; Welch şi Melissa 1997. Alţii au observat suprapunerea proceselor de *mindsight*, abilităţilor executive şi memoriei autobiografice, toate dependente de o funcţionare adecvată a regiunii prefrontale drepte din creier. Funcţiile executive includ planificarea, organizarea şi inhibarea impulsurilor, fiind, astfel, parte a capacităţii de flexibilitate în răspuns.

Dacă aptitudinile pentru *mindsight* sunt întreţesute cu aceste procese mentale importante, ştim ce experienţe le favorizează dezvoltarea? Corcoran afirmă (415):

> Câteva studii pe care le-am analizat aici sugerează clar faptul că factorii de mediu au o influență puternică asupra funcționării adecvate a teoriei minții. Lipsa de atenție și abuzurile din partea părinților sau amintirile bizare sunt considerate de unii autori drept posibile cauze ale unei mentalizări deficitare. [...] Unul dintre lucrurile pe care le-au evidențiat cu claritate studiile pe alte eșantioane clinice [în afara celor conținând copii cu autism ce par să sufere de o deficiență constitutivă a aptitudinilor legate de teoria minții], este că abilitățile de mentalizare sunt dobândite de asemenea ca rezultat al interacțiunilor interpersonale din cadrul familiei.

Elementele timpurii esențiale care atestă apariția teoriei minții includ interacțiuni empatice (împărtășirea stărilor emoționale), comunicarea cu semnale nonverbale reciproce (permițând apariția schimburilor comunicaționale), atenția comună (faptul de a fi atenți la un al treilea obiect împreună) și jocul imaginativ (crearea de situații imaginare acordând calitatea de ființe vii unor obiecte neanimate). Odată cu dezvoltarea copilului, aptitudinile de *mindsight* devin tot mai evidente în exemple de metacogniție, sau gândire despre gândire. Prin dezvoltarea metacogniției, copiii dispun de teorii ale minții mai sofisticate și mai adaptabile la complexitatea lumii sociale în care trăiesc.

Capacitatea de *mindsight* și creierul: rolul integrator al emisferei drepte și al regiunilor prefrontale

Cum creează creierul o reprezentare a minții? Pentru a ne face o idee despre cum înțelegem mințile altora și pe a noastră, putem examina modalitățile de bază în care creierul procesează informațiile în general. Termenul de „coerență centrală" se referă la concepția Utei Frith despre

maniera în care circuite de procesare larg răspândite se leagă într-un tot coerent, fenomen ce se presupune a fi esențial pentru reprezentarea minților celorlalți. Francesca Happé analizează această idee (215):

> Nu putem concepe înțelegerea socială independent de coerență – deoarece, pentru a putea evalua gândurile și sentimentele oamenilor în viața reală, avem nevoie să luăm în calcul contextul și să integrăm diverse informații. Așadar, când măsurăm înțelegerea socială într-un mod mai concret și mai aplicat la context, este probabil să descoperim cum coerența centrală joacă un rol – și că indivizii cu o slabă coerență centrală si o procesare defectuoasă a detaliilor reușesc în mai mică măsură să coroboreze informațiile necesare pentru o interacțiune socială inteligentă.

Cum poate mintea să dobândească o asemenea funcție integratoare? Circuitele creierului ne furnizează câteva indicii: cercetătorii au descoperit că emisfera dreaptă și regiunile integratoare prefrontale sunt active în procesul mentalizării. Teoria minții poate să depindă de reprezentarea mentală a unor imagini sau interpretări ambigue care nu sunt ușor de definit, ceea ce pare să fie o specializare a emisferei drepte (Brownell et al., 320-323):

> Există o posibilitate mai mare ca emisfera dreaptă să proceseze asociațiile slabe sau difuze și semnificațiile alternative cu frecvență joasă, decât cea stângă. Ea își menține activarea în condițiile unor intervale mai lungi între stimulii primari și stimulii țintă. De fiecare dată când nu există o singură interpretare adecvată și foarte utilizată, emisfera dreaptă va juca un rol mai mare: când unele considerații trebuie integrate sau când o interpretare inițial atrăgătoare trebuie abandonată în favoarea alteia. [...] Emisfera dreaptă este necesară pentru activarea unor vaste dispozitive de reprezentare și,

> în această ordine de idei, pentru semnificația implicită sau inedită, mai degrabă decât explicită și bazată pe rutina deja existentă. [...] Emisfera dreaptă se dovedește superioară în domeniul semnificației implicite.

Autorii spun că nu este întotdeauna posibil să diferențiem clar funcțiile regiunilor prefrontale de cele ale emisferei drepte, după cum s-a demonstrat în studiile ce implică imageria cerebrală. În acest fel, atât emisfera dreaptă, cât și regiunile prefrontale au fost implicate în activități specifice pentru teoria minții. Ambele regiuni cerebrale sunt profund implicate în funcțiile integratoare.

Pentru a îndeplini funcțiile integratoare necesare în procesele teoriei minții, creierul pune în legătură cele două emisfere cu regiunile prefrontale. Pentru a realiza funcția de mentalizare, aceste circuite integratoare trebuie să mențină reprezentările și să proceseze diferite combinații incerte (323).

> Alegerea unui răspuns adecvat într-o sarcină ambiguă sau care se rezolvă în mai multe etape necesită menținerea unor seturi reprezentaționale eterogene pentru o perioadă prelungită de timp. Gradul sporit de conectivitate între regiunile prefrontale și alte zone cerebrale mai posterioare și subcorticale face ca această zonă să fie perfect structurată pentru menținerea vastei rețele necesare unor asemenea operații.

În funcție de natura sarcinii de interpretare socială, se pot activa zone diferite ale creierului. Cercetătorii presupun că procesele neuronale pe care se întemeiază deducerea conținutului stărilor mentale vor varia în funcție de problemă. Problemele mai inedite ce necesită menținerea și actualizarea unor informații ambigue și cu caracter relațional, vor solicita activarea emisferei drepte, în vreme ce

sarcini mai rutiniere, bazate pe scenarii cunoscute, vor fi procesate în mare parte de circuitele emisferei stângi.

Rezumând analiza lor asupra cercetărilor publicate, Brownell și colegii afirmă (326-327):

> Susținem că atât emisfera dreaptă, cât și regiunile prefrontale sunt necesare pentru dezvoltarea normală a teoriei minții; afectarea oricărei componente poate submina îndeplinirea eficientă a sarcinilor. Nevoia de a menține interpretări alternative ale unor asociații tangențiale pentru perioade mai lungi de timp, ineditul situației (mai precis, absența unui algoritm adecvat de luare a deciziei), și amprenta afectivă a unei alternative, toate acestea sunt caracteristici ce vor spori contribuția potențială a emisferei drepte. [...] În general, emisfera dreaptă ajută la păstrarea materiei prime pe care se bazează regiunile prefrontale și limbice în procesele de luare a deciziilor.

Din aceste discuții se poate constata că mentalizarea necesită coordonarea unor circuite neuronale diferite, care permit apariția unei forme de înaltă integrare a cogniției sociale. Pe măsură ce aceste circuite se dezvoltă la copil, ne putem imagina că experiențele familiale care încurajează funcționarea lor integratoare sunt cele care implică dialoguri reflexive și alte tipuri de comunicare interpersonală ce le permit copiilor să aprofundeze atât înțelegerea altora, cât și de sine. Cercetări interdisciplinare ulterioare pot să clarifice modul în care experiențele din sânul familiei încurajează procesele integratoare ale regiunilor prefrontale și ale emisferei cerebrale drepte, procese ce permit dezvoltarea capacității de *mindsight*.

Lecturi recomandate

A. Abu-Akel & S. Shamay-Tsoory. „Neuroanatomical and neurochemical bases of theory of mind". *Neuropsychologia* 49, no. 11 (2011): pp. 2971-2984.

R. Adolphs. „The Neurobiology of Social Cognition". *Current Opinion in Neurobiology* 11:231–239, 2001.

N. Benbassat & B. Priel. „Parenting and adolescent adjustment: The role of parental reflective function". *Journal of Adolescence* 35, no. 1 (2012): pp. 163-174.

S. Baron-Cohen, H. Tager-Flusberg & D. J. Cohen, eds. *Understanding Other Minds: Perspectives from Developmental Cognitive Neuroscience.* Oxford: Oxford University Press, 2000. Several articles in this edited volume are referenced in this chapter's „Spotlight on Science".

H. Brownell et al. „Cerebral Lateralization and Theory of Mind". 306–331.

R. Coles. *The Moral Intelligence of Children.* New York: Penguin Putnam, 1998.

R. Corcoran. „Theory of Mind in Other Clinical Conditions: Is a Selective 'Theory of Mind' Deficit Exclusive to Autism?" 391–421.

J. Dunn et al. (1991). „Young Children's Understanding of Other People's Feelings and Beliefs: Individual Differences and Their Antecedents". *Child Development* 62 (1991): 1352–1366.

P. Fonagy et al. „The Capacity for Understanding Mental States: The Reflective Self in Parent and Child and Its Signifcance for Security of Attachment". *Infant Mental Health Journal* 12 (1991): 201–218.

P. Fonagy & M. Target. „Attachment and Reflective Function: Their Role in Self-organization". *Development and Psychopathology* 9 (1997): 679–700.

C. Frith & U. Frith. „The Physiological Basis of Theory of Mind: Functional Neuroimaging Studies". 334–356.

F. Happé. „Parts and Wholes, Meaning and Minds: Central Coherence and Its Relation to Theory of Mind". 203–221.

M. L. Howe & M. L. Courage. „The Emergence and Early Development of Autobiographical Memory". *Psychological Review* 104 (1997): 499–523.

S. Mithen. „Paleoanthropological Perspectives on the Theory of Mind". 488–502.

C. C. Peterson & M. Siegal. „Domain Specificity and Everyday Biological, Physical, and Psychological Thinking in Normal, Autistic, and Deaf Children". *New Directions for Child Development* 75 (1997): 55–70.

D. J. Siegel. *The Developing Mind.* New York: Guilford Press, 1999. Chapter 9.

M. Tomasello. *The Cultural Origins of Human Cognition.* Cambridge: Harvard University Press, 1999.

P. G. Vinden & J. W. Astington. „Culture and Understanding Other Minds". 503–520.

R. Welch & K. Melissa. „Mother-Child Participation in Conversation About the Past: Relationship to Preschoolers' Theory of Mind". *Developmental Psychology* 33 (1997): 618–629.

H. M. Wellman & K. H. Lagattuta. „Developing Understandings of Mind". 21–49.

R. Coles. *Lives We Carry with Us: Profiles of Moral Courage.* New York: The New Press, 2010.

R. Ensor, D. Spencer & C. Hughes,"'You Feel Sad?'Emotion Understanding Mediates Effects of Verbal Ability and Mother–Child Mutuality on Prosocial Behaviors: Findings from 2 Years to 4 Years". *Social Development* 20, no. 1 (2011): 93-110.

M.H. Johnson & M. De Han. *Developmental Cognitive Neuroscience,* 3rd ed. Sussex: Wiley-Blackwell, 2011.

M.J. Doherty. *Theory of Mind: How Children Understand Others' Thoughts and Feelings.* New York: Psychology Press, 2009.

F.C. Kobayashi & E. Temple. „Cultural effects on the neural basis of theory of mind". *Progress in Brain Research* 178 (2009): 213-223.

J.D. Lane, H.M. Wellman, S.L. Olson, J. LaBounty & D.C. Kerr. „Theory of mind and emotion understanding predict moral development in early childhood". *British Journal of Developmental Psychology* 28, no. 4 (2010): pp. 871-889.

Laranjo, E. Meins & S.M. Carlson. „Early Manifestations of Children's Theory of Mind: The Roles of Maternal Mind-Mindedness and Infant Security of Attachment". *Infancy* 15, no. 3 (2010): 300-323.

C.C. Peterson, H.M. Wellman & V. Slaughter. „The Mind Behind the Message: Advancing Theory-of-Mind Scales for Typically Developing Children, and Those With Deafness, Autism, or Asperger Syndrome". *Child development* 83, no. 2 (2012): 469-485.

A. Shahaeian, C.C. Peterson, V. Slaughter & H.M. Wellman „Culture and the sequence of steps in theory of mind development". *Developmental psychology* 47, no. 5 (2011): 1239-1247.

D.J. Siegel. *Brainstorm*. New York: Tarcher/Penguin Random House. 2014.

D.J. Siegel. *Mindsight*. New York: Random House. 2010.

S. Taubner, L.O. White, J. Zimmermann, P. Fonagy & T. Nolte. „Attachment-related mentalization moderates the relationship between psychopathic traits and proactive aggression in adolescence". *Journal of Abnormal Child Psychology* (2013): pp. 1-10.

M. Tomasello. „Biological, cultural and onotgenic processes" În *Constructing a language: A usage-based theory of language acquisition*. Harvard University Press, 2005.

H.M. Wellman, F. Fang & C.C. Peterson. „Sequential Progressions in a Theory-of-Mind Scale: Longitudinal Perspectives". *Child development* 82, no. 3 (2011): 780-792.

E.A. Von dem Hagen, R.S. Stoyanova, J.B. Rowe, S. Baron-Cohen & A.J. Calder. „Direct Gaze Elicits Atypical Activation of the Theory-of-Mind Network in Autism Spectrum Conditions". *Cerebral Cortex* (2013) first published online January 16, 2013 doi:10.1093/cercor/bht003

REFLECȚII

Creșterea și educarea copiilor este un prilej de a învăța ce se întinde pe întreg parcursul vieții. Copiii ne oferă șansa de a fi într-o relație care ne încurajează să aprofundăm conexiunile cu alții și cu noi înșine.

Dorim să fim cei mai buni părinți care pot exista. Chiar dacă nu am avut copilăria pe care am vrea să o aibă copiii noștri, nu suntem condamnați să repetăm trecutul. Dând un sens copilăriei noastre, avem prilejul de a aduce în experiențele noastre prezența conștientă și posibilitatea de a alege în interacțiunile noastre cotidiene cu propriii copii. Când ne eliberăm de bagajul trecutului, putem trăi mai plenar cu un sentiment de prospețime și spontaneitate.

Problemele nerezolvate și reziduale ne pot prejudicia capacitatea de a oferi copiilor noștri legături pline de bucurie și atașamente sigure. Odată cu siguranța, copiii au baza unei dezvoltări sănătoase. Vestea extraordinară pe care ne-o dau cercetătorii este că tipul de atașament al unui individ poate să treacă spre siguranță prin intermediul conectării emoționale din cadrul relațiilor bazate pe colaborare. În calitate de părinți, dorim să furnizăm ingredientele esențiale pentru atașamentele sigure cât mai devreme posibil, dar nu este niciodată prea târziu să începi. Pe măsură ce învățăm să utilizăm procedeele legate de comunicare conjugată, flexibilitate în răspuns, ruptură și remediere, conectare emoțională și dialogurile reflexive în interacțiunile noastre cu propriii copii, încurajăm siguranța atașamentului lor.

Nu este nevoie să fi avut niște părinți grozavi pentru a ne crește și educa propriii copii cât se poate de bine. Calitatea de părinte ne dă prilejul să ne reeducăm pe noi înșine,

înțelegându-ne experiențele din primii ani de viață. Nu doar copiii noștri vor profita de pe urma acestor procese de înțelegere: noi înșine vom ajunge să trăim o viață mai autentică și mai bogată, deoarece am integrat experiențele noastre trecute într-o poveste de viață coerentă care se află în plină desfășurare.

Uluitoarea descoperire că factorul cel mai puternic de predicție a atașamentului unui copil este gradul de coerență din povestea de viață a părintelui ne permite să înțelegem modul de a consolida atașamentul copiilor noștri față de noi. Nu suntem condamnați să repetăm tiparele trecutului, deoarece ne putem dobândi siguranța ca adulți dând coerență experiențelor din viața noastră. Astfel, aceia dintre noi care au avut experiențe dificile în primii ani de viață pot crea coerență dând semnificație trecutului și înțelegând impactul acestuia asupra prezentului și modul în care determină interacțiunile noastre cu propriii copii. A da coerență poveștilor vieților noastre ne permite să avem legături mai profunde cu propriii copii și să trăim o viață mai plină de bucurie și mai coerentă.

Este posibil ca integrarea să fie elementul cheie pentru a trăi o viață coerentă. Faptul de a fi prezent conștient, de a trăi în aici și acum, de a fi deschis și receptiv față de experiențele noastre și ale altora ne permite să inițiem un proces de aprofundare a conștiinței de sine. Când vorbim despre integrare, ne referim la un proces care pune în relație *aici și acum*-ul cu transcenderea timpului. Integrarea poate să presupună de asemenea conectarea emoțiilor noastre și senzațiilor noastre corporale pe măsură ce creăm continuu povestea vieții noastre în gândurile și prin acțiunile noastre.

Deoarece emoția este un proces integrator, modul în care ajungem să ne echilibrăm și să împărtășim emoțiile noastre reflectă modurile în care realizăm integrarea înăuntrul nostru și cu ceilalți. Pe măsură ce ne conectăm la propriile noastre sentimente, suntem pregătiți să ne conectăm la ceilalți. Tocmai prin împărtășirea sentimentelor creăm conexiuni semnificative. Odată cu integrarea, în minte se creează coerența,

ceea ce duce la o stimulare profundă a vitalității, conectării și semnificației.

În modul de procesare specific căii superioare, putem lua o pauză, putem reflecta, cântărind diferitele variante de răspuns dintr-o gamă largă de posibilități. Inteligența emoțională este sinonimă cu flexibilitatea. Când mințile noastre alunecă pe calea inferioară, noi blocăm aceste procese integratoare, intrând în modul de procesare inferior: răspunsurile noastre sunt dominate de reacții automate și impulsive. Problemele noastre nerezolvate și reziduale ne țin prizonieri. Suntem blocați.

Fiecare dintre noi poate să aibă probleme reziduale și nerezolvate care trebuie analizate atent. În diferite momente, fiecare dintre noi poate fi menit să ajungă pe calea inferioară. Dacă vom lăsa mândria sau rușinea să ne împiedice să recunoaștem aceste tipare, vom pierde aptitudinile de *mindsight* care ne pot elibera din închisoarea trecutului.

Mindsight depinde de o formă de integrare care ne permite să vedem atât mințile celorlalți, cât și pe ale noastre. *Mindsight* ne permite concentrarea asupra elementelor minții – gânduri, sentimente, percepții, senzații, amintiri, credințe, atitudini și intenții – care formează nucleul lumilor noastre subiective.

Integrarea diferitelor domenii ale experienței este esențială pentru a duce o viață coerentă. Integrarea senzațiilor noastre corporale, a emoțiilor noastre și a evenimentelor noastre de viață se află în centrul unei vieți trăite conștient. Această cunoaștere de sine amplificată ne permite să creăm un sentiment de conectare cu noi înșine și cu copiii noștri, pe măsură ce punem în legătură prezentul cu trecutul și devenim autorii activi ai poveștilor vieții noastre.

Procesul de aliniere emoțională ne permite să realizăm o legătură directă între copiii noștri și noi înșine. Această coordonare este o formă de integrare interpersonală. În centrul acestei alinieri este comunicarea semnalelor nonverbale, inclusiv tonul vocii, contactul privirii, expresiile faciale, gestu-

rile și atingerea, sincronizarea și intensitatea răspunsurilor. Conștientizarea prezenței acestor semnale la copiii noștri apare în paralel cu conștientizarea propriilor noastre senzații corporale. Senzațiile corporale formează o bază importantă pentru a ști cum simțim și ce are semnificație în viețile noastre. Comunicarea în plan emoțional ne permite să resimțim visceral bucuria copiilor noștri, să împărtășim și să amplificăm asemenea stări pozitive cu ei. O astfel de comuniune emoțională ne permite de asemenea să resimțim suferința copiilor noștri și apoi să le-o alinăm printr-o conectare hrănitoare. Comunicarea emoțională ne pune într-o legătură mai deplină cu alții și cu noi înșine.

Ca autori ai acestei cărți, am fost bucuroși să lucrăm împreună pentru a încerca să exprimăm aceste procese psihice în cuvinte. Ne-am inspirat din ceea ce am învățat de la noi înșine, din activitatea noastră profesională și din cercetările noastre. Munca pentru a încerca să creezi coerență este munca vieții. În cea mai profundă dintre formele sale, ea înseamnă integrarea energiei, a informațiilor, a esenței minții. Pornim într-o călătorie mentală în timp, legând trecutul, prezentul și viitorul, pe măsură ce dăm sens vieților noastre și aprofundăm o cunoaștere de sine coerentă. Deși capacitatea cuvintelor de a descrie acest proces este cu adevărat limitată, în ultimă instanță, totul se rezumă la asta: ne conectăm. Ne conectăm unul cu altul dincolo de granițele timpului și ale spațiului care separă o minte de alta. Ne conectăm la povestea propriei noastre vieți pe măsură ce ea se scrie.

Crearea coerenței poate fi o aventură lungă cât viața. Înțelegerea de sine integratoare este o provocare fără sfârșit. Transformarea acestei provocări într-o călătorie plină de descoperiri vine din deschiderea spre creștere și schimbare pe care o solicită coerența. Sperăm că această carte v-a oferit o experiență ce v-a deschis sufletul către noi posibilități care vor îmbogăți relația dvs. cu propriii copii, pe măsură ce vă continuați călătoria spre integrarea unei vieți depline și coerente.

MULȚUMIRI

Munca noastră comună pentru a scrie această carte nu ar fi fost posibilă fără sprijinul familiei, prietenilor și colegilor noștri. Vom fi mereu recunoscători acestor oameni de-a lungul anilor. De asemenea, suntem îndatorați copiilor, părinților, studenților și profesorilor care au contribuit într-o mare măsură la cunoștințele pe care le-am dobândit despre viață și relații interumane.

Le mulțumim părinților și facultății de la First Presbyterian Nursery School pentru suflul și entuziasmul lor în vederea îngemănării artei și științei ce hrănesc esența acestei cărți.

Le mulțumim lui Michael Siegel și Priscillei Cohen pentru a se fi întâlnit cu noi în perioada de început a scrierii acestei cărți și pentru a ne fi făcut cunoștință cu extraordinarul agent literar Miriam Altshuler, care a promovat cu entuziasm această lucrare. Suntem bucuroși că editorul nostru, Jeremy P. Tarcher, de la Penguin/Putman a sesizat caracterul singular al acestei cărți și valoarea ei pentru părinți. A fost o mare plăcere să lucrăm cu editorul nostru, Sara Carder, deoarece ne-a ajutat să ajustăm manuscrisul și să ducem cartea la forma ei finală. Redactarea lui L. Scott a facilitat în continuare șlefuirea tuturor asperităților.

Suntem recunoscători pentru contribuțiile aduse de talentul de fotograf al lui Evan Hartzell și lui Mark Pagniano pentru competențele sale artistice.

Dorim să mulțumim Dr. Mary Main, Ph.D., pentru încurajările de a face din acest volum o sursă de informații științifice. Îi suntem de asemenea recunoscători lui L. Alan Sroufe, Ph.D., pentru referatul asupra formei finale a manuscrisului, care a

fost benefic pentru a face cartea cât se poate de actuală în domeniile atașamentului și dezvoltării.

Pe parcursul scrierii cărții, am avut parte de feedback din partea unor oameni care au fost generoși cu timpul lor și prompți cu comentariile lor avizate. Le suntem recunoscători lui Jonathan Fried, Jolee Godino, Lisa Lim, Shelly Pusich, Sarah Steinberg, Melissa Thomas și Caroline Welch, care ne-au ajutat să facem cartea mai accesibilă și mai interesantă pentru părinți.

DESPRE AUTORI

DANIEL J. SIEGEL, M.D. a absolvit medicina la Universitatea Harvard, studii completate ulterior la UCLA. Autorul volumului de faimă internațională *The Developing Mind*, o carte revoluționară despre neurobiologie și atașament, actualmente este profesor asociat de psihiatrie la facultatea Centrului pentru Cultură, Creier și Dezvoltare la UCLA. Dintre lucrările sale, menționăm:

Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain (2013).

Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind (2013).

Mindsight: The New Science of Personal Transformation (2010).

The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration (2010).

The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being (2007).

The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are (2001).

*

MARY HARTZELL, M. Ed, și-a luat doctoratul în educația copiilor mici și psihologie la UCLA și este specialistă în dezvoltarea copilului și educator parental. Ea a predat copiilor, părinților și profesorilor timp de peste treizeci de ani și este directorul unei foarte respectate școli pregătitoare din Santa Monica,

California. Cursurile ei de educație parentală și seriile de CD-uri dedicate relațiilor părinte-copil au ameliorat viețile copiilor și ale familiilor acestora timp de zeci de ani.

Disciplining Your Child with Love & Limits (CD)

Communicating with Your Child: Building Self-esteem and Avoiding Power Struggles (CD)

Cuprins

INTRODUCERE. O ABORDARE INTROSPECTIVĂ A ROLULUI DE PĂRINTE 11
Despre autori 12
A cultiva relații și înțelegere de sine 14
Despre această carte 16
Un mod de abordare a creșterii și educării copiilor 18
Prezența conștientă 19
Disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții 20
Flexibilitatea răspunsului 21
Mindsight 22
A trăi în bucurie 23

CAPITOLUL I. CUM NE AMINTIM: EXPERIENȚA DETERMINĂ CINE SUNTEM 25
Introducere 25
Cumpărarea pantofilor 27
Nu mai plânge! 30
Forme ale memoriei 36
Tabelul 1. Formele memoriei 41
Găsirea soluției 42
A trece mai departe 44
CE SPUNE ȘTIINȚA 47

CAPITOLUL II. CUM PERCEPEM REALITATEA:
ALCĂTUIREA POVEȘTILOR VIEȚILOR NOASTRE 59
Introducere 59
Modalități de cunoaștere 64
Narațiunile și armonizarea celor două moduri de procesare 68
Coerență și integrare 70
CE SPUNE ȘTIINȚA 73

CAPITOLUL III. CUM SIMȚIM: EMOȚIILE DIN LUMEA
NOASTRĂ INTERIOARĂ ȘI INTERPERSONALĂ 82
Introducere 82
Conectare sub apă 88
Comunicarea emoțională 91
Conectare în jurul sicomorului 94
De ce este relaționarea emoțională atât de dificilă? 97
Comunicarea integratoare 100
CE SPUNE ȘTIINȚA 103

CAPITOLUL IV. CUM COMUNICĂM. STABILIREA CONEXIUNILOR 111
Introducere 111
Conjugare și coerență 114
Negarea realității 118
Comunicarea între emisferele cerebrale 120
Deschiderea canalelor de comunicare 123
Proces și conținut 127
CE SPUNE ȘTIINȚA 129

CAPITOLUL V. CUM NE ATAȘĂM – RELAȚIILE DINTRE COPII ȘI PĂRINȚI 137
Introducere 137
Atașamentul, moștenirea genetică și dezvoltarea 138
Atașamentele sigure 139
Atașamente nesigure: evitare și ambivalență 141
Atașamentele nesigure: dezorganizare 143
Atașamente diferite – tipare de comunicare diferite 145
Tipare de adaptare 150
CE SPUNE ȘTIINȚA 152

CAPITOLUL VI. CUM SĂ DĂM COERENȚĂ VIEȚILOR NOASTRE: ATAȘAMENTUL LA ADULȚI 165
Introducere 165
Cum își înțeleg părinții viața 166
Atașamentul adult 168
Atașamentul adult sigur 170
Atașamentul adult dezangajant 171
Atașamentul adult angoasat 173
Atașamentul adult nerezolvat 175
Reflecții asupra atașamentului 177
Căi spre dezvoltare 180
Ambivalența și atitudinea angoasată 184
Dezorganizare și traume sau pierderi nerezolvate 186
CE SPUNE ȘTIINȚA 190

CAPITOLUL VII. CUM NE PĂSTRĂM INTEGRITATEA ȘI CUM NE-O PIERDEM – CALEA SUPERIOARĂ ȘI CEA INFERIOARĂ 205
Introducere 205
Calea inferioară 207
Blocat pe calea inferioară 212
Găsirea unei ieșiri 215

Rezolvarea traumelor și pierderilor 216
A pune fragmentele laolaltă 221
CE SPUNE ȘTIINȚA 227

CAPITOLUL VIII. CUM RELUĂM LEGĂTURA
DUPĂ CE AM PIERDUT-O: RUPTURĂ ȘI REPARAȚIE 244
Introducere 244
Deconectarea oscilantă și rupturile benigne 247
Ruptura care stabilește limite 249
Rupturile toxice 254
Experiența rușinii 256
Reparația 260
Inițierea reparației 263
Accelerația și frânele 265
Furie parentală la magazinul de jucării 270
CE SPUNE ȘTIINȚA 277

CAPITOLUL IX. CUM DEZVOLTĂM CAPACITATEA DE *MINDSIGHT*:
COMPASIUNEA ȘI DIALOGURILE REFLEXIVE 287
Introducere 287
Intenționalitate și prezență conștientă 288
Mindsight 290
Elemente ale minții 291
Gândurile 293
Sentimentele 294
Senzațiile 295
Percepțiile 296
Amintirile 298
Credințele 299
Atitudinile 300
Intențiile 300
Dialogurile reflexive 302
Cultivarea compasiunii 307
CE SPUNE ȘTIINȚA 310

Reflecții 324
Mulțumiri 328
Despre autori 330

EDITURA HERALD

OP.10 - CP.33 Sect. II Bucureşti
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0745.050.020
website: www.edituraherald.ro
e-mail: office@edituraherald.ro

„*Parentaj sensibil și inteligent* este o unealtă extraordinară pentru creșterea și educarea copiilor. Darul acestei cărți constă în faptul că este un excelent memento pentru a fi mai empatici cu proprii copii și, la fel de important, cu noi înșine. Ea ne revelează că nu este niciodată prea târziu să-ți vindeci vechile răni și să te reeduci pe tine însuți. Făcând acest lucru, ți se permite să fii mai prezent și mai plin de bucurie în călătoria copilului tău. Atât părintele, cât și copilul ajung la destinație mai întregi și mai iubitori."

JESSIE NELSON, regizor, producător și scenarist

*

„Fiecare părinte s-ar cuveni să citească *Parentaj*... Debordând de informații fascinante despre creier pe care nu le poți citi în orice volum despre creșterea și educarea copiilor, această carte te va face să privești cu și mai mult interes modul în care învață și cresc copiii tăi."

BETTY EDWARDS, autoare a volumului *Drawing on the Right Side of the Brain*

*

DANIEL J. SIEGEL, M.D. a absolvit medicina la Universitatea Harvard, studii completate ulterior la UCLA. Autorul volumului de faimă internațională *The Developing Mind*, o carte revoluționară despre neurobiologie și atașament, este în prezent profesor de psihiatrie la facultatea Centrului pentru Cultură, Creier și Dezvoltare la UCLA. Lucrări: Brainstorm: *The Power and Purpose of the Teenage Brain* (2013); *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology* (2013); *Mindsight* (2010); *The Mindful Therapist* (2010); *The Mindful Brain* (2007); *The Developing Mind* (2001).

*

MARY HARTZELL, M. Ed, și-a luat doctoratul în educația copiilor mici și psihologie la UCLA și este specialistă în dezvoltarea copilului și educator parental. Ea a predat copiilor, părinților și profesorilor timp de peste treizeci de ani și este directorul unei foarte respectate școli pregătitoare din Santa Monica, California.
Lucrări: *Disciplining Your Child with Love & Limits* (CD); *Communicating with Your Child* (CD)

partener media:

ISBN 978-973-111-425-5

5 948417 340041